cărți bune pentru părinți buni

Ce le spunem copiilor și adolescenților despre sex

Meg Hickling

HUMANITAS

Meg Hickling este un nume celebru în Canada. De 25 de ani, ea ţine lecţii de «ştiinţa corpului» şi sănătate sexuală pentru copii, adolescenţi şi părinţii lor. Viziunea şi influenţa «profei de sex», cum o numesc copiii, au fost recompensate cu nu mai puţin de cinci distincţii, între care Ordinul Columbiei Britanice.

Meg Hickling

Ce le spunem copiilor și adolescenților despre sex

Ghidul părintelui/profesorului

Traducere din engleză de
Felicia şi Marius Ieculescu-Popovici

Ediția a V-a

HUMANITAS
BUCUREŞTI

Redactor: Oana Bârna
Coperta: Ioana Nedelcu
Tehnoredactor: Luminița Simionescu
Corector: Elena Stuparu

Lucrare executată Tipografia Real

Meg Hickling R.N.
More Speaking of Sex
Published by Northstone Publishing, an imprint of Wood Lake Books Inc.,
Kelowna, BC, Canada
© 1996, 1999 Meg Hickling
All rights reserved.

© HUMANITAS, 2000, 2017, pentru prezenta versiune românească
Publicată și sub titlul
Educație sexuală pentru copii și adolescenți (2007).

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Hickling, Meg
Ce le spunem copiilor și adolescenților despre sex:
ghidul părintelui/profesorului / Meg Hickling; trad. din engleză:
Felicia și Marius Ienculescu-Popovici. –
Ed. a 5-a. – București: Humanitas, 2017
ISBN 978-973-50-5704-6
I. Ienculescu-Popovici, Felicia (trad.)
II. Ienculescu-Popovici, Marius (trad.)
61

EDITURA HUMANITAS
Piața Presei Libere 1, 013701 București, România
tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51
www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro
Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro
Comenzi telefonice: 0372 743 382 / 0723 684 194

Dedic cu tot respectul această carte tuturor elevilor mei: copiilor și adolescenților care m-au învățat atâtea lucruri despre lumea lor;
miilor de părinți care mi-au împărtășit pățaniile lor;
specialiștilor care au participat la seminariile mele și, pe lângă faptul că mi-au spus cât de multe lucruri au învățat, m-au sprijinit și m-au încurajat în munca mea.
Și lui Sally McRae, cea dintâi care m-a sfătuit să-mi adun istorioarele într-o carte.

Cuprins

Cuvânt înainte 9

Prefaţă la prima ediţie 12

Partea întâi. Ce trebuie să ştie copiii dvs. şi când

Să stăm de vorbă 17

Grupa de vârstă 2–4 ani: gândirea magică 30

Grupa de vârstă 5–8 ani: umorul de toaletă 50

Grupa de vârstă 9–12 ani: dezgustaţii 65

Grupa de vârstă 13–18 ani. Adolescenţii: cei care nu ştiu că nu ştiu 94

Adultul matur sexual 110

Cum devii însărcinată fără să faci sex 118

Partea a doua. Întrebările copiilor

Cum răspundem fără ocolişuri la întrebările copiilor 125

Partea a treia. Cum ne ajutăm copiii să rămână sănătoşi

Adolescentul activ sexual 147

Bolile cu transmitere sexuală (BTS) 153

Ce se întâmplă în cabinetul medicului 163

Partea a patra. Cum le comunicăm copiilor valorile noastre

Valorile familiale 171

Educaţia sexuală, familia şi religia 179

Concluzie: celebrarea diversităţii 185

Cuvânt înainte

«De ce ți-ai ales din toate meseriile de pe lume tocmai pe asta?????»
«Îți place să-i înveți pe oameni (copii) despre sex, pubertate și „părți intime"?»
«Cât de mult ți-a luat să înveți chestiile astea?»
«Cred că lecțiile tale sunt importante fiindcă pot salva vieți omenești.»

Din 1996, anul în care Ce le spunem copiilor și adolescenților despre sex* *a fost publicată prima dată, am întâlnit foarte mulți oameni care mi-au mulțumit pentru tot ce au învățat din această carte. Așa cum mi-au mărturisit unii dintre ei, avem câteodată tendința să ne purtăm ca niște adolescenți, închipuindu-ne că, de la o vârstă încolo, le știm pe toate, mai ales dacă am devenit părinți, bunici sau chiar străbunici.*

Părinții de profesie medici sau asistente medicale obișnuiau să-mi spună că «cel mai greu este să discuți cu propriii copii». Dar, chiar dacă vi se pare mai ușor să discutați cu copiii rudelor decât cu ai dvs., luați-vă inima în dinți și vorbiți în familie; și, chiar mai important, sprijiniți toate formele de educație sexuală care se oferă în școli, prin intermediul Bisericii sau la inițiativa comunităților locale. Mi se întâmplă foarte des în ultima vreme ca adolescenții sau copiii cu care discut să-mi spună «A, da, am auzit asta și de la mama sau tata». Iată că părinții au devenit mai înțelepți!

În toamna lui 1998, ONU a publicat rezultatele unei anchete efectuate în întreaga lume, din care reieșea că educația sexuală tinde să-i încurajeze pe cei ce o primesc să-și înceapă viața sexuală mai târziu. În raport se arăta totodată că elevii care

---

* Titlul original este *More Speaking of Sex*. Prima ediție română a apărut în 2000. (*N. ed.*)

beneficiază de educație sexuală au un număr mai mic de parteneri sexuali, se confruntă mai rar cu sarcini neplanificate și suferă de mai puține boli cu transmitere sexuală decât cei lipsiți de acest tip de educație. Cred că acest studiu scoate și mai mult în evidență rolul important pe care trebuie să-l joace familia. Școlile nu sunt întotdeauna capabile să ofere o educație completă; este nevoie ca educația să fie continuată acasă. Încercați să folosiți un ton decontractat, recurgeți la umor și la toate calitățile de ascultător pe care le posedați pentru a vă încuraja familia să discute despre sex!

Copiii sunt deseori mult mai în temă și mai nestresați decât ne așteptăm și ne pot fi de un surprinzător ajutor atunci când noi ne aflăm în dificultate. Am să vă relatez o conversație între o mamă și fiica ei de nouă ani care citea rubrica de sfaturi sexuale din revista mamei.

— Mami, ce înseamnă sex oral?

Străduindu-se din răsputeri să nu arate cât este de șocată și de panicată, mama i-a răspuns:

— Hai să gândim ca oamenii de știință. Ce înseamnă oare cuvântul «oral»?

— Păi oral înseamnă că se face cu gura... a replicat fetița îngândurată. Apoi, s-a luminat brusc la față și a continuat pe un ton cât se poate de firesc:

— A, e vorba de muie! Păi de ce n-au spus așa? Și a întors pagina ca să se uite la o rețetă de prăjitură pe care voia s-o încerce ea singură.

Chiar și elevii de vârste mai mici demonstrează în zilele noastre că posedă informații legate de sexualitate mult mai numeroase decât ne-am fi închipuit. De curând, tocmai intrasem într-o clasă a treia și începusem să mă prezint copiilor și să le spun câteva lucruri despre «știința corpului», când un băiețel a ridicat mâna și a spus cât se poate de tare:

— Mai întâi, aș vrea să știu ce-i aia preludiu!

Învățătorul, bietul de el, s-a luat cu mâinile de cap și a murmurat:

— Of, Tim...

Ceilalți elevi au aruncat o privire scurtă învățătorului, apoi și-au concentrat din nou atenția asupra mea.

— Ei bine, am început eu, haideți să gândim științific. Știe cineva că adulților le place să se îmbrățișeze și să se sărute înainte să facă dragoste?

— Daaa! au răspuns ei în cor, unii dintre ei adăugând, firește, și câte un «Poah, ce scârbos!»

— Ei, am continuat eu, dacă adulții se îmbrățișează și se sărută și pe urmă fac dragoste, asta se cheamă preludiu.

Unul dintre copii a pus atunci, pe bună dreptate, următoarea întrebare:

— Și dacă numai se sărută, dar nu fac dragoste, atunci nu mai este preludiu?

Ce genial om de știință!

Nu voi obosi niciodată s-o repet: informațiile despre sexualitate sunt informații vitale -- pot să salveze vieți. Copilul vrea realmente să pună întrebări și vrea să primească răspunsuri de la dvs., părintele lui. Nu pierdeți niciodată ocazia de a-i da o informație. Bucurați-vă că aveți aceste ocazii!

Prefață la prima ediție

Această carte își propune să ilustreze experiența pe care am acumulat-o în cei douăzeci de ani de când lucrez ca profesoară de sănătate sexuală. Nu are în nici un caz un caracter prescriptiv. Sper că îi va inspira pe cititori să ajungă la propriile lor concluzii. Informațiile științifice și legate de sănătate pe care le veți găsi aici provin și ele din experiența mea de profesoară. Această lucrare nu are un caracter medical. Dacă aveți nelămuriri, vă rog să discutați cu medicul dvs.

Istorioarele și anecdotele din carte sunt autentice și am încercat să le redau exact așa cum mi-au fost relatate ori s-au întâmplat în realitate. Majoritatea s-au repetat, cu mici variații. În unele cazuri am combinat elemente din diverse întâmplări similare într-o aceeași istorioară.

Întrebările copiilor sau adolescenților reproduse în carte au rămas anonime, așa cum mi-au fost înmânate în clasă. Am apreciat mult tonul direct și sincer al întrebărilor puse de elevii mei. Nici una dintre întrebări nu mi s-a pus o singură dată și multe mi-au fost puse de zeci de ori. Le-am ales pentru această carte fie pentru că au apărut foarte frecvent, fie din cauza subtilității și seriozității temerilor exprimate. Sper că toți cei care vor citi cartea vor înțelege și vor accepta autenticitatea acestor întrebări.

Activitatea mea profesională se împarte destul de exact în trei secțiuni. O treime din timp o dedic discuțiilor cu «copiii» între 3 și 93 de ani, vizitând de la grupe de grădiniță până la grupe de

studenți. O altă treime din timp o petrec în întruniri și seminarii cu părinții, învățându-i metode pe care să le folosească acasă, în discuțiile cu copiii. Ultima treime o folosesc pentru întâlniri cu specialiști care lucrează cu copiii: medici, asistente medicale, farmaciști, profesori, lucrători sociali, preoți, avocați și persoane care se ocupă de îngrijirea tinerilor.

În 1974, când am început să predau, mă adresam exclusiv părinților și specialiștilor din domeniu și îi învățam cum să discute despre sănătatea sexuală cu copiii. Cu vremea, unii părinți au început să-mi spună: «Bine, Meg, m-ai convins că trebuie să stau de vorbă în permanență cu copiii, dar n-ai putea să treci pe la noi pe-acasă sâmbătă dimineața ca să m-ajuți să încep?»

Acest tip de solicitări mi-au dat ideea «ședințelor cu familia». În completarea unui seminar de două ore despre felul în care să discute acasă, părinții vin într-altă seară însoțiți de copii. Împărțim seara în două părți: una pentru copiii de vârste mici și părinții lor, cealaltă pentru copiii mai mari și părinții lor. Copiii stau pe jos în fața mea, având-i pe părinți în spate, așezați pe scaune. În timp ce eu le dau copiilor informații despre sănătatea sexuală, părinții ascultă. Prezentarea li se adresează totuși mai cu seamă părinților: încerc să le ofer un model de discuție cu copiii despre «știința corpului». Fiecare familie se întoarce acasă știind că de acum înainte anumite lucruri sunt cunoscute de către toți membrii ei.

Mulți părinți mi-au povestit că ani în șir după aceste prezentări la ei în casă s-a auzit un fel de laitmotiv: «Ce zicea Meg despre asta?» Sunt foarte fericită să-i aud pe copii spunând la sfârșitul câte unei ședințe cu familia: «Acum, când știu că mami și tati știu și ei ce știu eu, mă simt mai în siguranță.» Părinții sunt surprinși de câte lucruri învață. La fel și cursanții care se codiseră să vină. Apreciază glumele și umorul meu și, chiar dacă susțin adesea că «știuseră toate chestiile astea dinainte», participă la discuții, pun întrebări și împărtășesc celorlalți întâmplări auzite sau trăite de ei. Mii de copii și destui adolescenți au fost împinși de

la spate să participe la o ședință de familie, dar, după știința mea, nici unul nu a regretat. «A fost cam scârbos, dar mișto» e un comentariu pe care-l aud deseori.

Mulți părinți mă solicită acum să vorbesc tuturor claselor din școlile în care învață copiii lor, ba chiar încearcă să strângă fondurile necesare. Alții se mulțumesc cu ședințele cu familia.

Seminariile destinate specialiștilor includ informații despre etapele dezvoltării sexuale a copiilor, dar și ceea ce noi numim «cele mai recente și mai bune informații despre sănătatea sexuală». Mai precis, e vorba de informații despre bolile cu transmitere sexuală, despre contraceptive și cele mai noi tendințe privind problemele și nedumeririle copiilor și adolescenților. Mulți specialiști trebuie să se mențină la zi într-o mulțime de domenii, așa că socotesc aceste prezentări deosebit de folositoare.

Am avut marea onoare să primesc mai multe distincții, iar acest lucru se datorează unor persoane care au crezut în activitatea mea și m-au ajutat să fiu nominalizată. Țin să le mulțumesc în mod special lui Shelly Rivkin, Roseann Farndon Lyster, Dan Marriott, Lynn Smith, Chris Simmons-Physick, Frances Kolotyluck, Greg Nicholson, George Alliston, Miriam Mauer, Arlene Burdon, Ian Hayson, Jeanne Fike, Maria LeRose, Adair Hobson, Donna Moyer, Rita Clarkson, Catherine Smailes, Barb Stoddard, Judy Gunderson, Sharon Connaughty, Sheila MacFarlane și Pat Lauridsen-Hoegh.

Mai sunt, desigur, multe alte persoane pe care aș vrea să le amintesc. Tatăl meu, Bob Burtch, un adevărat gentleman victorian, m-a încurajat spunându-mi: «Ar trebui să aduni toate aceste istorioare într-o carte.» Primele mele lecții de educație sexuală au beneficiat de un extraordinar sprijin din partea altor asistente medicale și educatori: Barb Hestrin, Mary Schmok, Maggie Pickering, Sandra Good, Laurie Kalbach, Linda Jones, Philippa Chicquen, June Pepin, Barbara Emmerson, Elizabeth Thomas, Kathleen Gauley, Pat Ward, Karen Lam, Brad Watson, Marcie Summers și, în mod special, Alice Bell, colega și prietena mea de o viață. Unele dintre cele mai bune fraze pe care le-am scris sunt inspirate de Alice și de minunata mea soră, Bobbie Tough. Am învățat cât de important este să nu desparți sexualitatea de spiritualitate de la Glen și Patricia Baker, George Hermanson, Anne și George Searcy, precum și de la John Cobb și David Schnarch.

Vreau să fiu cea dintâi care recunoaște că nu sunt pe gustul tuturor. Există oameni care nu se împacă deloc cu mine ca persoană, cu mesajul pe care-l transmit și cu stilul meu de predare. Dar vreau să le mulțumesc celor care, în ciuda unor rezerve de ordin personal, au avut amabilitatea să discute cu mine. Uneori, cele mai importante lucruri pe care le-am învățat au provenit de la cei mai severi critici ai mei.

Scrierea unei cărți a fost deseori comparată cu nașterea unui copil și această metaforă este valabilă și în cazul cărții mele. Daphne Gray-Grant a fost cea dintâi care m-a ajutat să-mi aștern experiența pe hârtie și care m-a îndrumat în primele luni de lucru. Fiecare sarcină trebuie primită cu chiote de bucurie – și acestea au venit de la Louise Hager și Carol Dale de la librăria *Women in Print*. Apoi, Mike Schwartzentuber a fost redactorul sau «moașa» care, cu răbdare și eleganță, a coordonat munca de transformare a manuscrisului într-o carte. Când a sosit momentul «nașterii», Dr. Margaret Merrifield, cu infinită generozitate și entuziasm, mi-a arătat în ce locuri e nevoie de clarificări. Nu am cuvinte să-mi exprim întreaga recunoștință: cartea de față este rodul dragostei tuturor acestor oameni.

În sfârșit, aș dori să-i mulțumesc soțului meu, Tony Hickling, care m-a sprijinit în scrierea cărții și care este un partener în adevăratul sens al cuvântului, în căsnicia și în casa noastră. Cei trei copii ai noștri – Margaret, Rob și J. S. –, acum adulți, nu au fost întotdeauna încântați s-o aibă ca mamă pe «profa de sex», dar nu mi-au reproșat-o niciodată. Un alt membru al familiei care s-a dovedit «ajutorul» și «profesorul» meu de nădejde

ori de câte ori am predat la școala lui este nepotul meu, Nicholas Hickling.

Pentru că sunt sigură că n-am reușit să-i numesc pe toți, mă adresez acum lor, tuturor, mulțumindu-le din tot sufletul.

Partea întâi

CE TREBUIE SĂ ȘTIE COPIII DVS. ȘI CÂND

Să stăm de vorbă

«Ora asta a fost frumoasă și am aflat o mulțime de chestii despre care n-am știut nimic înainte.»
«Mă bucur totdeauna când am oră cu tine. Nu mă plictisesc. Îți mulțumesc.»
«Cred că ar trebui să vorbești mai mult despre sex ca să înțeleagă oamenii mai bine subiectul.»

Cu mai mulți ani în urmă, discutam despre sănătatea sexuală cu o grupă de copii de 10–11 ani. Când am început să le explic că penisul intră în vagin ca să ducă spermatozoizii la ovul, băieții au început să se agite și să discute, vizibil interesați:

— Am văzut treaba asta într-un film, e scârbos de tot! Întâi trebuie să-ți dai jos toate hainele, după aia te urci pe fată și o strângi cât poți de tare.

— Îți dai seama cum e dacă nimerești peste una mai grea de cap?!

În cele din urmă, și-au ațintit privirile către mine și unul dintre ei a spus:

— Ce bine-ar fi dacă băieții ar avea chestia elastică, atunci n-ar mai fi nevoie să te atingi de fată, o stropești numai, cum fac pompierii cu furtunul, și gata, ai făcut copilu'!

Din clipa aceea am început să privesc educația sexuală ca pe o «chestie elastică». Mulți părinți nu beneficiaseră de nici un fel de informații oferite de părinți, de școală sau de Biserică nici când erau ei înșiși elevi, nici când ajunseseră la maturitate, așa că aveau nevoie de o anumită «elasticitate» a cunoștințelor și a experienței

acumulate, pentru a le pune la dispoziția copiilor lor. Informația trebuie să fie la rândul ei elastică: simplă la început, nu prea stufoasă, rezumându-se la strictul necesar în anii de grădiniță, dar capabilă să se «întindă» pe măsură ce copiii cresc, în clipa când pun întrebări sau dacă devin victimele unui abuz.

Întâlnesc foarte rar părinți care nu *vor* să vorbească despre sex, dar întâlnesc foarte des părinți care nu știu *cum* să vorbească despre sex. Sper ca această carte să vă ajute să începeți, dar și să continuați să discutați și să învățați lucruri noi.

NUMIREA PĂRȚILOR CORPULUI – PRIMUL PAS ÎN COMUNICARE

Toți părinții, chiar dacă nu se exprimă explicit, le transmit copiilor mesaje legate de sex încă de când aceștia vin pe lume. Mesajele nonverbale, atingerile, îngrijirea de zi cu zi, expresiile feței și acțiunile noastre, toate oferă sugarului sau copilului mic o cantitate uriașă de informații despre sănătatea sexuală.

Ar fi bine ca părinții să poată numi organele genitale cu aceeași naturalețe cu care numesc, de exemplu, umerii. Gândiți-vă cum îi învățăm pe copii să vorbească: «Uite nasul, uite bărbia, uite buricul...» După care sărim tocmai la genunchi! Sau folosim cuvinte din vocabularul bebelușilor, cum ar fi «pi-pi» ori «ca-ca», sau cuvintele nostime, transmise din generație în generație în familia fiecăruia și a căror semnificație numai noi o cunoaștem.

Trebuie să învățăm cu toții anumite cuvinte și să exersăm folosirea lor. Când am început să țin ore copiilor de vârste mici, obișnuiam să spun așa: «Și acum o să vă învăț cum e politicos să-ți numești organele genitale: *penis* este cuvântul politicos...» Toți copiii mă priveau oarecum intrigați și-mi spuneau: «Cred că ai mei sunt cam nepoliticoși, pentru că-i spun puță» sau «Bunică-mea e sigur nesimțită fiindcă îi spune cocoșel.»

Mi-am schimbat între timp modul de predare. Acum le numesc cuvinte *științifice*: penis este, prin urmare, denumirea științifică... În felul acesta o scăpăm basma curată pe bunica, pentru că pe vremea ei astfel de denumiri nu se învățau la școală și nici în altă parte. Dacă în casa în care ați crescut n-ați auzit aceste denumiri, aveți nevoie de un pic de exercițiu. Repetați cu voce tare de cincizeci de ori cuvântul penis în timp ce dați cu aspiratorul și rugați-vă Domnului ca nu cumva vecina să se pregătească să sune la ușă tocmai atunci!

Începeți să denumiți așa organele genitale încă din ziua în care se naște copilul dvs.: «Hai să spălăm penisul» sau «Hai să spălăm vulva». Când copilul va fi suficient de mare ca să întrebe «De ce băieții au penis și fetele vulvă?», nu vă veți mai simți stânjeniți. Pe măsură ce copilul dvs. devine capabil să înțeleagă mai multe lucruri, îi puteți oferi informații mai complexe, cum ar fi: «Penisul e făcut ca să ducă spermatozoizii la ovul pentru a face un copil. Prin el poate să treacă și urina, care ajunge în toaletă, dar nu e neapărat nevoie să ai penis ca să urinezi.»

POVEȘTI ADEVĂRATE

Odată am primit un telefon de la un domn care mi-a cerut niște sfaturi legate de educația copiilor lui – un băiețel de nouă ani și o fetiță de zece. Între altele, mi-a spus: «Ei, Meg, sigur că i-am învățat deja unele lucruri. De exemplu, fetița știe că are păsărică și băiețelul că-l are pe Domnul Pistol.»
Mi se pare mie, sau nu sunt tocmai astea denumirile științifice?!

După încheierea unei ședințe cu familia, o mămică a venit la mine și mi-a povestit, râzând, o întâmplare cu soțul ei, care e un om foarte pudic. Când a descoperit că ea folosea în discuțiile cu fetița lor de patru ani denumirile științifice pentru organele genitale, a chemat-o deoparte și i-a șoptit: «Nu-ți dai seama că dacă o înveți cuvintele astea... o să le folosească?»

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Există două tipuri de sfaturi învechite și periculoase, și eu îi sfătuiesc pe părinți să nu le mai ia în seamă acum, la cumpăna

dintre secole. Primul este să nu spui nimic unui copil până când nu întreabă singur. «Dacă nu întreabă, înseamnă că nu e pregătit să afle» spun cei mai în vârstă. Din păcate, există copii care nu vor întreba niciodată anumite lucruri. Pun întrebări amănunțite despre rachete spațiale, dinozauri sau luptători Ninja, dar nu și despre propriul corp și sănătatea sexuală. Pentru alți copii, tăcerea părinților devine un mesaj profund din care trag concluzia că subiectul neexprimat e tabu. «Ai mei nu vor să vorbească despre *asta*, înseamnă că e ceva rău și o s-o încurc dacă aduc vorba despre *asta* sau pun întrebări.» Altă posibilitate este ca cineva să-i fi dat vreo explicație, iar copilul să fi acceptat acea versiune, fie ea adevărată sau falsă.

Întâlnesc deseori părinți care îmi spun: «Vreau să fiu cel (cea) dintâi care-i vorbește copilului meu despre adevărurile vieții.» Ei bine, dacă vreți să fiți primii, nu așteptați întrebările, ci treziți-le, exprimați-le și nu uitați să le însoțiți de valorile morale pe care le împărtășiți și de învățăturile religiei în care credeți. Copiii au nevoie de repere și apreciază limitele rezonabile.

Povești adevărate

O mămică mi-a povestit că așteptase în zadar, când fiul ei era la grădiniță, ca el s-o întrebe cum se fac copiii. A așteptat și în anii de școală primară, dar tot nu i s-a pus întrebarea. În cele din urmă, când băiatul împlinise deja 13 ani și era pe cale să intre la liceu, s-a hotărât să aibă o discuție cu el. Într-o seară i-a spus: «Vreau să știi că o să-ți răspund la orice întrebare pe care simți nevoia să mi-o pui, oricât de dificilă ar fi!»
După o lungă tăcere, băiatul îi zise: «E adevărat că lipiciul se face din oase de cal?»

Al doilea tip de sfat învechit și periculos este: «Spune-i copilului numai ceea ce crezi tu că e necesar să știe în momentul respectiv.» Părinții subestimează întotdeauna ceea ce *e necesar* să știe copilul lor. Eu îi sfătuiesc mai în glumă, mai în serios să discute până când copiii încep să caște de plictiseală!

Este imposibil să-i spui *prea mult* unui copil; el absoarbe doar informațiile de care simte că are nevoie în acel moment. Asta e supărător pentru unii părinți. Ei dau răspunsuri complete la întrebările copiilor și răsuflă apoi ușurați: «Slavă Domnului, am terminat definitiv!» Peste două zile descoperă că băiețelul sau fetița lor n-a reținut totul sau a înțeles greșit ce i-au spus și totul trebuie reluat de la capăt... Lăsați discuțiile deschise, fiți oricând pregătiți să vorbiți cu copilul și chiar încurajați-l să revină asupra subiectului ori de câte ori dorește.

Într-o lume ideală, matură din punct de vedere sexual, orice adult ar trebui să poată răspunde la întrebările copiilor cu informații științifice și de sănătate. De multe ori însă, părinții se scuză astfel: «Părerea mea este că tații trebuie să discute cu băieții, iar mamele cu fetițele.» Nici vorbă! Cel mai bine ar fi ca amândoi părinții să poată vorbi copiilor de ambele sexe cu aceeași ușurință. Nu există nici un motiv ca tații să nu poată explica ce este menstruația, iar mamele ce sunt ejaculările nocturne. Părinții unici, mai ales, trebuie să poată oferi răspunsuri referitoare la ambele sexe. Nu e în ordine să spui «Nu știu, pentru că nu sunt de același sex cu tine». Căutați cărți și videocasete, vorbiți cu medicul școlii sau cu oricine vă poate ajuta și împărtășiți copilului dvs. informațiile dobândite astfel. Pe de altă parte, e perfect acceptabil să-i spuneți copilului: «Nu știu, dar hai să căutăm răspunsul împreună.»

Și bunicii pot da explicații despre sex

Întâlnesc deseori bunici care-mi spun că le-ar plăcea foarte mult să discute cu nepotul lor (din dorința de a-l educa mai bine decât pe părinții copilului) și care vor să participe la întâlnirile mele cu părinții din școlile elementare. Mulți dintre ei îi supraveghează pe copii după școală, când ambii părinți sunt încă la serviciu, sau chiar își cresc nepoții la domiciliul lor.

Cine să răspundă la întrebările copilului venit de la școală? Bunicul și bunica se simt deseori onorați să le asculte, dar, asemenea părinților, nu prea știu ce anume să spună sau cât. Unii dintre ei mi s-au plâns că e dificil să abordeze subiectul cu părinții copilului; pe de altă parte, bunicii știu că dacă recurg la obișnuita și vechea strategie «Întreab-o pe mama ta», copilul nu va primi neapărat un răspuns.

Sunt întotdeauna încântată să descopăr bunici atât de preocupați de sănătatea și siguranța nepoților. După ce îmi ascultă prezentarea, obișnuiesc să-mi spună: «Am învățat o mulțime de lucruri în seara asta… De ce nu existai și când eram eu copil?» În ceea ce mă privește, îi încurajez să răspundă la întrebări, să se instruiască și să-i mai instruiască și pe părinți, copiii lor, să-și manifeste în văzul întregii familii entuziasmul și încântarea față de atitudinile sănătoase. E minunat să-i auzi pe copii spunând în clasă: «Da, bunica mi-a vorbit despre știința corpului» sau «Bunicul mi-a citit o carte despre corpul omenesc». În astfel de momente, simt nevoia să strig: «Toată lumea în cor, de trei ori bravo pentru bunici!»

PRIMIȚI ÎNTREBĂRILE CU BUNĂVOINȚĂ

Fie că sunteți părinte sau bunic, încercați să rețineți că nu trebuie să vă înfuriați când copiii pun întrebări, indiferent cât de greu vă este să răspundeți sau cât de mare e șocul. Lucrul de care se tem copiii cel mai mult este furia părinților. Dacă pe moment nu știți ce răspuns să dați, spuneți cam așa: «Trebuie întâi să mă gândesc, îți promit că o să discutăm după ce terminăm masa (sau altcândva)». Și vă rog, nu țineți pumnii strânși în speranța că va uita de întrebare. Dacă nu mai întreabă, amintiți-i dvs. de promisiune și încercați să-i explicați de ce v-a cuprins stânjeneala: «Părinții mei n-au discutat niciodată cu mine astfel de lucruri,

dar sunt mândră de tine că mă întrebi și o să-mi dau toată silința să-ți răspund.»

Ora de culcare e un prilej minunat de discuție cu copiii mai mici, care ar face orice ca să nu plecați de lângă ei și să nu stingeți lumina. E un moment foarte potrivit să luați o carte și să începeți să le citiți ori să le răspundeți la întrebările pe care eventual vi le-au pus mai devreme, într-un autobuz aglomerat sau la masa de Crăciun.

Un tătic mi-a povestit că băiețelul lui în vârstă de șapte ani a întrebat «Ce-i aia sex oral?» exact în timpul mesei de Crăciun! Răspunsul tatălui a fost: «O să discutăm despre asta când mergem la culcare.» L-am felicitat pentru înțelepciune, iar el mi-a răspuns: «Meg, problema cea mai mare au fost rudele – toate mă rugau să le las să asiste și ele la culcarea copilului!»

Ar fi bine să discutați cu copilul și despre respectarea bunelor maniere și / sau despre intimitate atunci când le oferiți informații amănunțite. Este perfect legitim să spuneți: «Sunt foarte mândru de tine că mi-ai pus întrebarea asta și știu că ești suficient de mare ca să primești un răspuns științific. Dar nu cred c-ar fi bine să mergi mâine la școală și să le spui tuturor ce am discutat noi azi. Unii părinți preferă să le spună ei primii copiilor lor aceste lucruri, și copiii lor nu i-au întrebat încă.» Sau: «Discuțiile despre corp și despre sănătatea sexuală o stânjenesc pe bunica – când ea era de vârsta ta nu se învățau asemenea lucruri. Așa că, ce zici, ești de acord să nu discutăm despre asta duminică, atunci când vine bunica la noi la masă?»

Lăudați-vă întotdeauna copilul pentru maturitatea de care dă dovadă și exprimați-vă clar dorința ca bunele maniere să fie respectate. În același timp, nu vă așteptați să vă îndeplinească dorința întocmai. Cu toții simțim o plăcere nebună să mai bârfim din când în când ori să împărtășim și altora descoperirile senzaționale pe care le facem. Genul acesta de lucruri reprezintă sarea și piperul relațiilor interumane, atât pentru copii, cât și pentru adulți. Să afle despre vulvă nu este numai distractiv, ci

și fascinant, așa că s-ar putea ca fetița dvs. să-i spună marea noutate casierei dintr-un supermarket aglomerat. Nu luați în seamă zâmbetele superioare, privirile îngrozite sau obrajii înroșiți ai persoanelor mai pudice de la coadă. Fiți mândri că aveți un copil bine informat și protejat. Dacă întreaga societate ar aborda cu maturitate această chestiune, curiozitatea și dorința unui copil de a-și împărtăși descoperirile celor din jur n-ar mai supăra și impresiona pe nimeni.

Povești adevărate

La o întâlnire cu părinții, una dintre mame mi-a spus: «Dar, Meg, dacă-i spun fiului meu totul, o să se ducă la școală, o să spună la toți și pe urmă toată lumea va ști cum l-am făcut.»
Prietena ei, care stătea alături, a izbucnit în râs: «Lorraine dragă, la fel i-am făcut și noi pe ai noștri!»
«A, da? Nu m-am gândit niciodată până acum...»

Unii părinți ezită să discute cu copilul lor într-o manieră directă și fără ascunzișuri despre adevărurile vieții, de teamă că el va spune ce-a aflat și altora, inclusiv vecinilor. Replica mea la astfel de temeri sună așa: «Dacă vecinii află pentru prima oară aceste lucruri de la un copil de patru ani, e cazul să-i compătimiți, căci nimeni nu le-a spus adevărul când trebuia!» De ce ar fi mai important să-ți ocrotești vecinii decât propriul copil? Singura problemă pe care trebuie să și-o pună un părinte e următoarea: «Oare copilul meu a știut să explice corect?»

DE CE TREBUIE SĂ ȘTIE COPILUL ASEMENEA LUCRURI

Veți auzi opinii de tipul: «Nu cred că unui copil de vârsta asta îi folosesc la ceva discuțiile despre sexualitate. Mai bine să rămână nevinovat și să se bucure de copilărie.»

Am să răspund acestor temeri scoțând în evidență trei aspecte. În primul rând, în astfel de opinii eu detectez o doză de jenă

provenită din copilăria acelui adult, adică din vremea când informațiile despre sexualitate erau considerate secrete, murdare, obscene și destinate exclusiv adulților. Mulți dintre noi păstrăm în adâncul memoriei astfel de idei.

Dar haideți să privim lucrurile științific. Nu există nimic rușinos în felul în care facem copii și cu atât mai puțin în informațiile despre propriul corp. Așa că noi, adulții, trebuie să ne străduim să ne maturizăm; sigur, e foarte dificil să devenim mai maturi decât au fost părinții noștri, dar numai așa ne putem ajuta copiii.

În al doilea rând, informația înseamnă protecție. Nu-mi face deloc plăcere să vizitez închisori, dar merg ori de câte ori sunt invitată pentru că deținuții pot să mă învețe enorm despre felul în care înșală, seduc, abuzează copiii sau îi prind în capcana unor situații care favorizează abuzul. Infractorii se pricep de minune să aleagă copii vulnerabili (cei mai mulți au fost ei înșiși victimele unor abuzuri, așa că știu perfect ce să caute). Unul dintre lucrurile pe care le știu este că un copil nu învață vocabularul științific din *Sesame Street* sau din vreo altă emisiune TV pentru copii. Dacă un copil folosește termenii corecți referitori la sexualitate, este clar pentru infractor că i-a învățat de la o persoană adultă, de regulă părintele. Infractorul mai știe și că acea persoană adultă trebuie să fi început discuția cu copilul de la constatarea: «Putem vorbi fără nici o problemă despre acest subiect. Ai voie și chiar te încurajez să afli cât mai multe lucruri despre corpul tău.» Pentru că astfel de copii știu că e în ordine să discute despre sex cu mama și tatăl lor, probabil că le vor spune imediat părinților dacă cineva încearcă să profite de ei.

Iată de ce pedofilii își aleg aproape întotdeauna victimele din rândul copiilor care nu știu absolut nimic despre sexualitate și care nici nu vor spune nimic despre ce li s-a întâmplat. Tăcerea părinților a fost înțeleasă de acești copii drept un mesaj fără echivoc că asemenea subiecte nu trebuie discutate. Prin urmare, încercați să vă creșteți copilul astfel încât să nu fie vulnerabil.

Un copil neștiutor sau neinstruit va fi mult mai expus la aceste pericole.

În al treilea rând, când îi învățăm pe copii că au fost concepuți prin contact sexual, noi nu-i învățăm de fapt să facă sex sau că e cazul să-și înceapă viața sexuală. Contactul sexual e ceva specific adulților. Mulți copii vor fi foarte încântați să afle acest lucru, ba chiar vor spune: «Eu n-o să fac chestia asta niciodată!»

Ceea ce îi învățăm noi pe copii este «știința corpului omenesc». Chiar presupunând că nu vor avea niciodată contacte sexuale, e sigur că vor avea întotdeauna un corp de care să aibă grijă, iar sănătatea sexuală nu este cu nimic mai prejos decât sănătatea alimentației.

COPIII CU DEFICIENȚE

Părinții copiilor cu deficiențe trebuie să se preocupe și mai mult de educația sexuală a fiilor sau fiicelor lor, chiar din anii de grădiniță și de școală primară. Copiii cu deficiențe sunt la fel de îndreptățiți ca ceilalți copii să primească informații, iar protecția pe care acestea le-o oferă e încă mai necesară în cazul lor. Studiile specializate arată că abuzurile în rândul acestor copii sunt de cinci ori mai frecvente decât în cazul celorlalți copii sau tineri.

Persoanele cu deficiențe fizice sau mentale sunt mai expuse abuzurilor ori exploatării sexuale la vârsta adolescenței sau ceva mai târziu pentru că rămân mai izolate în cadrul comunității și sunt adesea învățate să fie pasive, supuse și să aibă încredere în toate persoanele care le îngrijesc. Există cazuri când lipsa unor repere spațiale și temporale, incapacitatea de comunicare sau lipsa de experiență le fac foarte vulnerabile.

Deși de multe ori îi privim pe copiii cu deficiențe ca pe niște ființe asexuale, această idee e pur și simplu falsă. Sunt ființe sexuale, la fel ca oricare dintre noi. Ei intră în perioada de pubertate exact în același ritm ca ceilalți copii și au aceleași preocupări și temeri legate de schimbările prin care trece corpul lor.

Părinții și persoanele care se ocupă de acești copii se confruntă cu o mare problemă: noțiunile referitoare la sănătatea și siguranța sexuală trebuie explicate mereu, la nesfârșit, cu răbdare, umor și compasiune. Dar nu uitați că nu este numai obositor, ci și amuzant uneori să te ocupi de educația sexuală a copiilor cu deficiențe. Odată mă aflam într-o clasă de adolescenți cu deficiențe fizice și mentale, și câțiva băieți mi-au spus că o mare vedetă a filmelor porno murise cu o zi în urmă. Am început să le spun că SIDA face ravagii în industria pornografică, dar una dintre fete m-a întrerupt: «L-am văzut și eu într-o revistă. Avea un penis foarte lung.» Altă fată, care nu scosese nici o vorbă toată dimineața, a adăugat: «Eu cred că s-a împiedicat în el și a murit.» Inutil să mai spun ce hărmălaie s-a pornit!

ETAPELE EVOLUȚIEI SEXUALE A COPIILOR

Copiii nu se maturizează dintr-odată, așa că nici educația lor nu trebuie făcută toată dintr-odată.

Cercetătorii au studiat evoluția sexuală a copiilor de pe tot globul, corelând-o cu țara, tipul de familie, grupul etnic, nivelul economic și de educație. Ceea ce au descoperit este de-a dreptul fascinant, însă părinții n-au nici priceperea, nici timpul să consulte masivele lor volume. În anii '70, când mi-am început cariera didactică, am citit aceste studii și le-am adaptat teoriile astfel încât să corespundă etapelor educaționale pe care le parcurg copiii din școlile publice.

După ce vreme de 20 de ani observațiile și experiența mea au fost «șlefuite» de toți cei cu care m-am «lovit» – copii de toate vârstele și părinții lor, pediatri, specialiști în educație, teologie, științe sociale –, socotesc aceste etape un fel de insulițe pe un lac. Cu toții ne petrecem un timp oarecare pe fiecare insuliță,

în funcție de situația fiecăruia, educația primită, experiența sau gradul de maturizare.

Imaginați-vă un lac în mijlocul căruia se află adultul matur din punct de vedere sexual. Situația ideală ar fi să petrecem cât mai mult timp posibil pe această insulă. Lângă mal se află insulițele copiilor de vârsta grădiniței. Ceva mai departe, la o distanță destul de mică, sunt insulițele copiilor din clasele primare, urmate de cele ale copiilor de gimnaziu. Aproape de insula celor maturi sexual se află insulițele adolescenților.

Pe fiecare insulă cresc flori minunate, pe care le putem culege și lua cu noi, dar și plante cu spini care ni se înfig în carne, producându-ne neplăcere, durere și uneori boli ce ne amenință viața. Câteodată, din lipsă de educație sau de experiențe pozitive în viață, unii oameni se împotmolesc pe câte o insuliță vreme îndelungată sau pentru totdeauna. Alții merg când înainte, când înapoi, fără să atingă sau măcar să se apropie de insula centrală. Există și oameni ținuți prizonieri pe o insulă sau pe două de forțe pe care nu le pot controla.

În următoarele patru capitole, mă voi referi la etapele dezvoltării sexuale a copiilor și adolescenților valabile astăzi în mai toată lumea. Excepție fac țările precum Suedia, Olanda și Germania protestantă, unde educația sexuală a fost obligatorie în școli vreme de mai multe generații, astfel încât copiii de aici nu mai parcurg faza de gândire magică a anilor de grădiniță, cea de «umor de toaletă» din clasele primare ori faza de vulgarități caracteristică gimnaziului; sau, dacă le parcurg, trăiesc aceste faze mult mai puțin intens decât copiii din alte țări. Părinții suedezi de astăzi, bunăoară, au fost crescuți de părinți ei înșiși bine informați și maturizați sexual, care puteau discuta deschis și la obiect despre sexualitate și sănătatea sexuală, fără (sau aproape fără) încărcătura emoțională și inhibițiile atât de caracteristice celorlalți oameni. Sănătatea e dovedită de statistici: mai puține cazuri de abuz și de exploatare sexuală, de avort, sinucidere, graviditate la adolescente și boli cu transmitere sexuală. Poate că într-o bună

zi vom urma și noi exemplul suedezilor și ne vom îndrepta către insulele mai luminoase ale maturității sexuale.

CELE TREI OBIECTIVE

Părerea mea este că părinții din ziua de azi trebuie să «împuște trei iepuri», deși nu dintr-o singură lovitură. Cei mai mulți dintre noi dorim să discutăm cu copiii mai deschis decât au făcut-o părinții noștri (lucru valabil și pentru mulți dintre bunici!). Deci primul obiectiv este să ne autoinstruim, să asimilăm o mulțime de informații noi. Al doilea obiectiv este să dobândim o atitudine destinsă față de subiect și să transmitem această stare de spirit și copiilor. Al treilea obiectiv este să recunoaștem că, vrând-nevrând, îi educăm și pe ceilalți membri ai familiei și, de ce nu, pe membrii comunității în care trăim.

Am să vă povestesc o istorioară amuzantă, care demonstrează de minune cum pot fi instruiți, chiar la vârste înaintate, membrii familiei.

O mamă aude la un moment dat că este bine să-i înveți pe copii că băieții au penis, iar fetele vulvă. În consecință, îi spune fiicei ei de vârstă preșcolară că ea, fetiță fiind, are vulvă. Ca orice copil de trei ani, fetița e foarte dornică să împărtășească și altora marea noutate. Nu peste mult timp, sosește în vizită bunica din Montréal. Nu trece nici o oră și fetița o întreabă:

— Bunico, tu ai vulvă?

— Nu iubito, îi răspunde bunica, eu am Toyotă.

La această vârstă, dacă nimeni nu le spune adevărul despre reproducere, copiii își folosesc din plin gândirea magică pe această temă. Unii ajung la concluzia că dacă dorești un copil trebuie să mergi la spital. Își imaginează că la spital sunt camere doldora de bebeluși, iar asistentele îi oferă oricui vine să ceară.

O mămică mi-a mărturisit cu curaj că ea însăși rămăsese împotmolită în faza asta. Când a plecat la spital să nască, i-a spus copilului mai mare, un băiețel, că merge să aducă un bebeluș, iar el a rugat-o să aleagă un băiat. «Nu știu, să vedem», i-a răspuns mama. Când a venit acasă cu o fetiță, primul născut a apostrofat-o: «Nu vreau o fetiță, du-o înapoi și schimb-o cu un băiat!» Mama i-a spus că se terminaseră băieții și că fuseseră nevoiți să ia o fetiță.

Poveștile cu copii aduși de berze, crescuți în verze sau găsiți pe prag sunt de fapt exemple de gândire magică la acei adulți care nu s-au maturizat suficient ca să spună copiilor lor adevărul.

Când părintele este sincer și îi spune copilului că penisul intră în vagin ca să ducă spermatozoizii la ovul, majoritatea copiilor până în patru ani vor spune ceva de genul: «Îhî. Acum ce facem, ne așezăm la masă?» S-ar putea ca părintele să fi transpirat din creștet până-n tălpi, dar copilul nu e deloc impresionat. Singura problemă în această etapă este că trebuie să fim pregătiți să repetăm iarăși și iarăși aceeași explicație. Copiii de vârste mici nu înțeleg totul dintr-odată sau rețin numai o parte din ceea ce li se spune; de multe ori se întâmplă ca cineva să vină cu o versiune mai interesantă, iar dacă mama sau tata nu-și reiau versiunea lor, copilul rămâne în minte cu ce a spus ultimul vorbitor.

Cu copiii de doi–patru ani se discută cel mai ușor despre sănătatea sexuală. La această vârstă, ei nu sunt apăsați de povara bagajului emoțional. (Noi, adulții, ducem cu noi tone de bagaj emoțional. De obicei, părinții n-au discutat deschis cu noi. Poate că fetele au învățat câte ceva despre menstruație la școală, însă băieților nu li s-a spus nimic. Am crescut într-o societate în care domnea reprimarea sexuală.) Cel mai mare avantaj al vârstei este

imensa curiozitate. Acești copii primesc informațiile despre corpul uman la fel de firesc cum primesc informații despre absolut orice. Și atunci, de ce să nu le oferim asemenea informații?

Povești adevărate

O mamă îmi povestea că, după ce citise împreună cu fiica ei de cinci ani o carte despre sexualitate și reproducere publicată recent, a auzit-o pe fetiță spunându-i unui prieten: «Max, băieții nu pot face bebeluși.» «Știam», i-a răspuns Max. «Da, da' știai și de ce?, continuă fetița. Pentru că băieții n-au o cameră a lor și nici pijamale!»

Când i-am spus unui băiețel de trei ani că penisul tatălui său duce spermatozoizii la ovulul mamei, el, foarte vesel, mi-a răspuns: «Da, și știai că tata mai plantează și ridichi?»

CORPUL BĂIEȚILOR

Penisul este deci conceput pentru adevărata sa funcție – de a duce spermatozoizii –, lucru pe care-l poate face doar când stă ridicat (se află în erecție), așa că penisul băieților începe să exerseze erecția încă din a 17-a săptămână de sarcină a mamei. Erecțiile de probă au loc de mai multe ori pe zi. Deși după pubertate erecțiile din timpul zilei nu mai sunt atât de viguroase, toți bărbații adulți sănătoși au câteva erecții în timpul somnului.

Dacă băiatul dvs. are o erecție, nu înseamnă că trebuie să meargă la toaletă ca să urineze; se poate întâmpla să aibă vezica plină când se trezește, dar este vorba doar de o coincidență. Haideți să gândim ca niște oameni de știință. Când penisul intră în erecție, la gura vezicii se închide ermetic o valvă care nu permite urinei să scape. Astfel sperma poate trece prin uretră fără să fie contaminată de urină. Natura nu ne-ar da semnalul că trebuie să mergem la toaletă ca apoi să închidă brusc robinetul!

«Ce faci dacă îți vine să faci pipi în timp ce faci dragoste?»
«De ce face penisul erecție?»

De multe ori, erecțiile sunt simple exerciții de pregătire. Eu le numesc «flotări pentru menținerea sănătății penisului».

Atât băieții, cât și fetele trebuie să fie convinși de normalitatea erecțiilor spontane, altfel tăcerea sau stânjeneala părinților și a celor din jur se vor transforma într-un mesaj de vinovăție, rușine și subiect tabu.

Vorbiți cu fiul dvs. despre penisul lui – cum funcționează, cum să-l îngrijească (să-l spele ca pe un deget, căci s-ar putea să nu poată retrage complet prepuțul înainte de pubertate) – și ajutați-l să nu se simtă stânjenit, astfel încât dacă are o infecție sau o rană să vă spună imediat, fără nici un fel de rușine. E de asemenea bine să-i explicați ce este circumcizia, deoarece copiii au deseori ocazia să vadă, mai ales când merg la înot și își schimbă costumul de baie, atât penisuri cu circumcizie, cât și fără circumcizie.

Povești adevărate

O mamă mi-a povestit odată despre copilul ei de patru ani care, ca majoritatea băieților la această vârstă, nu putea să-și retragă complet prepuțul. Într-o zi însă, după ce stătuse foarte mult în apa din cadă – suficient ca pielea prepuțului să i se înmoaie – a reușit. Drept care a ieșit în fuga mare din baie, arătându-i maică-sii o erecție enormă, cu penisul complet decalotat, și strigând: «Mami! Mami! Uite, am DOUĂ!» Rămasă perplexă, mama nu reuși decât să îngaime: «Du-te și arată-i lui taică-tău.»

Altă mamă mi-a povestit reacția fiului ei când a văzut prima oară un penis cu circumcizie la bazinul de înot. Băiatul a venit în fugă la ea și i-a zis: «Mami, vino repede, penisul lui Scott o să cadă afară!»

Iată ce le spun copiilor care au întrebări legate de acest subiect: Toți băieții se nasc cu o cută a pielii, moale și mobilă, care acoperă partea din față a penisului și se numește prepuț. Uneori, doctorul sau un preot îndepărtează această porțiune de piele. Acest lucru se cheamă circumcizie. Un penis circumcis funcționează la fel ca unul necircumcis, așa că n-aveți de ce să

vă speriați. Pe vremuri, în America și în alte țări aproape toți băieții nou-născuți erau circumcișii pentru că se credea că acest lucru îi ajută să rămână curați și sănătoși. În ziua de astăzi însă, știm că săpunul și apa sunt suficiente ca să păstreze penisul curat și sănătos, așa că nu se mai face circumcizie tuturor bebelușilor băieți. Depinde de hotărârea părinților. Părinții de religie evreiască sau musulmană cred în necesitatea circumciziei din motive religioase, așa că toți băieții lor sunt circumcișii.

Nu uitați că și fetele trebuie să știe despre aceste lucruri. Sunt informații științifice și de sănătate.

În general, băieții se nasc cu două testicule în interiorul scrotului (sau al sacului scrotal), situat înapoia penisului, între picioare. (Poți fi însă perfect sănătos și fertil și cu un singur testicul.) Evident, mulți băieți le spun «ouă» din cauza formei lor. E amuzant și util să atrageți atenția că și fetele au «testiculele» lor. Ele se cheamă ovare și sunt tot în număr de două, situate în interiorul corpului fetelor, câte unul de fiecare parte a uterului. Ovarele sunt înăuntru la fete pentru că ovulele – «ouăle» pe care le produc – trebuie păstrate la cald. Testiculele și ovarele au și altă denumire științifică: gonade.

«Dacă un băiat are un singur testicul, mai poate să producă destul testosteron și spermatozoizi pentru a fi „normal"?»

La naștere, testiculele băieților se deplasează din interiorul corpului în exterior deoarece trebuie să stea mai la răcoare – la o temperatură cu vreo două grade mai mică decât temperatura corpului. Scrotul este făcut dintr-o piele specială, care se poate întinde sau strânge, astfel încât testiculele să poată fi aduse mai aproape de corp când trebuie încălzite sau, dimpotrivă, să fie depărtate de corp când trebuie răcorite. Acesta este de altfel și motivul pentru care nu e sănătos ca băieții mai măricei (care au învățat să meargă singuri la toaletă) să poarte lenjerie de corp prea strâmtă în timpul nopții. Copiilor le explic așa: «V-ați încălzi testiculele prea tare. De aceea se și fac pijamalele mai largi între picioare, ca să aveți aer condiționat în timpul nopții. Mai puteți dormi doar într-un tricou larg de bumbac – sau chiar dezbrăcați!»

«oameni de știință» care-și cunosc corpul. Un prilej firesc pentru astfel de explorări este baia. Nu uitați că e absolut obligatoriu ca dvs. să fiți de față și să supervizați această cunoaștere a corpului. Bineînțeles că se poate întâmpla ca unul dintre copiii dvs. să spună «nu vreau». Iar cine spune *nu* trebuie ascultat întotdeauna. Dacă unul dintre copii nu vrea să se cerceteze, el trebuie ascultat. Când copiii fac baie, părinții trebuie să fie, dacă nu prezenți, cel puțin suficient de aproape ca să poată proteja nevoia de intimitate a fiecărui copil.

CORPUL FETELOR

«Băieții au două deschizături între picioare. Dar fetele câte deschizături au?» Aproape întotdeauna, copiii din clasele la care predau răspund: «Una.»

Noi, adulții, suntem cei care dăm informații incomplete atunci când le spunem că băieții au penis și fetele vagin. Copiii înțeleg din asta că fetele au o deschizătură uriașă între picioare și că pe-acolo iese afară totul; sau cred că «vagin» e denumirea generică pentru tot ce se află între picioarele unei femei. De aceea e mult mai bine dacă spunem că băieții au penis și fetele vulvă.

Cuvântul «vulvă» denumește partea externă a organului genital feminin. Ea e făcută din niște pliuri ale pielii. Cuvântul științific pentru aceste pliuri este *labii*, care înseamnă «buze».

Smegma e numele secrețiilor brânzoase de culoare albă care se formează între pliurile vulvei și sub prepuțul penisului. Smegma este produsă pentru a curăța și lubrifia, deci e ceva normal și sănătos de care nu trebuie să ne fie deloc rușine. Copiii trebuie învățați s-o spele, la fel de firesc cum îi învățăm să se spele după urechi.

La capătul din față al vulvei, acolo unde pliurile pielii se unesc, există o parte a corpului numită clitoris. Porțiunea vizibilă a clitorisului e mare cât vârful degetului unui bebeluș și poate să se ridice – să aibă erecție – când fata sau femeia se excită sexual.

Totuși clitorisul nu face exerciții de erecție așa cum face penisul. Senzația de «ticăit» despre care spun uneori fetele se datorează surplusului de sânge din zona genitală în timpul excitației sexuale. Umiditatea vaginului poate crește și ea în timpul excitației. Acesta e probabil momentul cel mai potrivit să spuneți că toți copiii se nasc cu capacitatea de a avea orgasm, iar senzația de excitație în zona genitală poate apărea la copii încă de la vârste foarte fragede. Copiii care nu sunt instruiți cu privire la aceste reacții foarte normale se pot simți rușinați sau vinovați în astfel de situații.

«La ce e bun clitorisul?» «Nu că aș vrea eu să se întâmple, dar mi se întâmplă și vreau să știu de ce. Din când în când simt că parcă îmi ticăie ceva între picioare. (Sunt fată.)»

Dacă primesc de la părinți mesaje sănătoase, de acceptare, copiii le vor spune deseori că au avut erecții sau că le-a «palpitat» vaginul când s-au uitat la imagini erotice la televizor. Când o fetiță de doi ani care urmărește o scenă de dormitor dintr-un serial îi spune mamei: «Mami, când mă uit la oamenii ăia simt că-mi ticăie ceva», un răspuns potrivit din partea mamei poate fi: «Da puișor, e normal, și nu te speria, o să se oprească imediat.»

Adulții trebuie totodată să le spună copiilor lor că, deși aceste senzații sunt normale și sănătoase, ele sunt foarte intime. Că nu e politicos să spună și altora, care s-ar putea să nu fie interesați de excitațiile lor sexuale. Cu mama și tata e altceva, lor le pot spune, dar poate că bunica sau vecina sau cei care vin în vizită nu vor să afle. Este un alt exemplu de bune maniere, sfaturi sănătoase și respect pentru intimitate.

Să mergem mai departe: chiar în spatele clitorisului se află uretra, pe unde iese urina. În spatele uretrei se află vaginul, pe unde iese afară bebelușul la naștere. Vaginul este lung cam cât degetul nostru mijlociu de la mână și se lărgește cam 10 centimetri ca să lase copilul să iasă. Un detaliu științific foarte important pe care trebuie să-l afle copilul dvs. este că imediat ce bebelușul a ieșit afară vaginul se închide la loc. Nu e cazul să creadă că femeile își văd liniștite de treabă cu niște găuri negre uriașe între picioare!

POVEȘTI ADEVĂRATE

O mămică mi-a spus că, într-o zi, soțul ei, care tocmai adusese acasă copilul lor de cinci ani de la grădiniță, a întrebat-o intrigat: «Dragă, nu cumva știi tu de ce-l învață la grădiniță pe George al nostru că femeile au gin?»

Despre vagin, eu le spun copiilor foarte mici cam așa: Vaginul este deschizătura sau orificiul cel mai curat din întreg corpul omenesc. Produce tot timpul umezeală (sau secreție), la fel ca ochii. Uneori, în timpul zilei, umezeala asta iese afară din vagin și o poți vedea pe hârtia de toaletă: în cea mai mare parte a lunii parcă ar fi apă, dar atunci când ovarul dă drumul unui ovul (sau ou), arată ca albușul de ou crud. Acesta e momentul din lună când femeia are șansele cele mai mari să rămână gravidă. Uneori, secreția scursă afară se usucă pe chilot și face o pată albicioasă sau gălbuie. Dacă vedeți așa ceva, e semn bun: înseamnă că vaginul vostru este curat și sănătos.

Vaginul este orificiul prin care iese afară bebelușul, dar și locul pe unde intră penisul pentru a duce spermatozoizii. Când femeia e bucuroasă că va avea contact sexual, vaginul ei chiar se deschide puțin pentru a lăsa penisul să intre și produce mai multă umezeală, devenind alunecos, pentru ca penisul să intre ușor și fără durere. Când o femeie nu e prea sigură că vrea să facă sex, când îi este rușine sau se simte vinovată, se poate întâmpla ca vaginul ei să nu mai producă surplusul de secreție ori să nu se deschidă. În acest caz, contactul sexual poate fi dureros. Când cineva o obligă pe o femeie să aibă contact sexual (ceea ce se numește viol sau agresiune sexuală), pielea și țesutul dinăuntru se pot rupe, și asta e foarte dureros.

Din nou, cine spune *nu* trebuie ascultat întotdeauna. Contactul sexual este pentru adulți și, chiar dacă ai devenit adult, nu trebuie să faci sex dacă nu vrei acest lucru. De fapt, poți trăi o viață întreagă fără să faci sex dacă tu nu vrei. În acest punct, mulți copii vor spune: «Eu n-o să fac sex niciodată.» Părinții le pot răspunde că, și dacă va fi așa, tot trebuie să învețe cum funcționează corpul lor și cum să aibă grijă de el: «Și dacă ești și dacă nu ești activ sexual, tot ai o sănătate sexuală și tot trebuie s-o îngrijești.»

În sfârșit, în spatele vaginului se află anusul, prin care iese scaunul. Deci fetele au trei deschizături (sau orificii) între picioare: uretra, vaginul și anusul.

DE UNDE VIN COPIII?

Iată cum le explic eu acest lucru elevilor la orele de știința corpului: când spermatozoidul a ajuns la ovul, începe să crească un bebeluș. Bebelușul crește în uter, un fel de sac cu pereții făcuți din mușchi puternici, aflat în spatele vezicii, în partea de jos a pelvisului (sau abdomenului). Uterul stă deasupra vaginului și e mare cam cât patru din degetele voastre puse laolaltă.

Uterul se lărgește din ce în ce mai mult în timp ce bebelușul crește înăuntrul lui. Crește tot mai mare în partea din față a femeii. Nu este politicos și nici drept să spunem despre o femeie gravidă că e «grasă». Nu e grasă, doar «s-a lărgit». Bebelușul trebuie să crească undeva, iar în interiorul abdomenului nu poate pentru că această parte a corpului este umplută cu intestine. După nașterea bebelușului, uterul se face din nou mic; se strânge asemeni unui balon dezumflat.

Bebelușul crește de fapt în două învelișuri puse unul într-altul: cel din afară, făcut din mușchi, se cheamă uter; cel dinăuntru e plin cu apă. Natura a făcut această apă (sau lichid amniotic) pentru ca bebelușul să fie protejat. Dacă mama cade sau suferă un accident, bebelușul se leagănă în apă și nu pățește nimic.

Sigur că dacă bebelușul se află sub apă, el nu poate respira sau mânca, așa că e legat de buric (sau ombilic) cu un cordon ombilical care e larg deschis către peretele uterului. Vasele de sânge din cordon îl aprovizionează pe bebeluș cu oxigen, vitamine

și substanțe hrănitoare provenite din sângele mamei. Bebelușul nu primește mâncare adevărată, adică mazăre, cartofi prăjiți, sau ce mănâncă mama lui, pentru că stomacul lui nu știe încă să facă nimic. Este bine că bebelușul nu primește mâncare adevărată pentru că altfel s-ar umple de caca acolo înăuntru și asta n-ar fi deloc plăcut!

Când vine timpul ca bebelușul să se nască, mușchii puternici ai uterului încep să se încordeze și să se relaxeze și iar să se încordeze și să se relaxeze. Acestea se numesc contracții. Contracțiile durează de obicei câteva ore.

În acest punct, ador să le spun copiilor că bebelușului îi plac la nebunie contracțiile. El simte de fapt niște îmbrățișări uriașe, care-l ajută să învețe să respire. (Când ajung cu explicațiile aici, unii dintre părinții care mă ascultă au lacrimi în ochi. Multe femei mi-au spus: «Ce bine ar fi fost dacă știam asta când eram în travaliu!»)

După câteva ore, datorită contracțiilor, punga cu apă se rupe și apa curge de-a lungul vaginului, udându-l și făcându-l alunecos asemeni unui tobogan cu apă. Așa că prima dată când v-ați dat pe tobogan a fost la naștere, când ați alunecat afară prin vaginul mămicilor voastre. Este ceva foarte plăcut pentru copil, dar tare chinuitor pentru mamă.

Povești adevărate

În timp ce se aflau la bazinul de înot, o mamă și fetița ei văd trecând o femeie cu cinci sau șase copii mici. Fetița o roagă pe mama ei s-o ajute să numere copiii. Când ajung la șase, fetița oftează și spune: «Doamne, ce obosit trebuie să mai fie vaginul ei!»

Uneori mama nu poate împinge bebelușul afară din vagin și doctorul trebuie să-i facă o tăietură în uter ca să scoată copilul. Asta se cheamă naștere prin cezariană.

Sunt întrebată foarte des: «Dar de ce plânge bebelușul când iese afară?» Răspunsul este că bebelușul nu plânge neapărat când

iese afară. Unii plâng pentru că lumina este prea puternică sau pentru că e frig. Dar mulți copii vin pe lume zâmbind sau chiar gângurind. În zilele noastre, bebelușii nu mai sunt ținuți de călcâie, cu capul în jos, după naștere, pentru că asta le poate vătăma coloana vertebrală; și nici nu mai sunt plesniți. Nu mai vrem ca ei să plângă. Bebelușii au nevoie să respire adânc și liniștit și de aceea acum îi punem imediat la pieptul mamei ca să se simtă în siguranță.

Când bebelușul respiră normal, medicul sau moașa taie cordonul ombilical cu un foarfece foarte curat. Este ca și cum ți-ai tăia părul: nici bebelușul, nici mama nu simt vreo durere. Câteva zile mai târziu, bucățica de cordon rămasă se usucă și cade. În acest timp, buricul s-a închis cu o cicatrice și nu se va mai deschide niciodată. Aceasta e prima cicatrice din viața voastră. Nu se știe de ce, dar unii dintre noi avem cicatricea ieșită în afară, iar alții băgată înăuntru.

La câteva minute după ce bebelușul s-a născut, când uterul începe să se strângă, mamei i se cere să ajute la scoaterea celeilalte părți a cordonului ombilical. Unii copii cred că doctorul împinge această bucată înapoi pentru a fi refolosită la următorul copil, însă adevărul este că fiecare copil are propriul lui cordon.

CINE POATE SĂ CREADĂ AȘA CEVA?

Am să vă povestesc acum o istorioară adevărată care confirmă atât ideea că educația sexuală este un mijloc înțelept de prevenire a abuzurilor, cât și faptul că un copil are capacitatea să înțeleagă «adevărurile vieții» chiar și la vârstă mică.

Mama unui copil preșcolar mi-a spus odată că, deși lucra de mulți ani ca procuror specializat în delicte sexuale, nu întâlnise niciodată o victimă copil care să fi avut cunoștințe de sănătate sexuală. De aceea, ea și soțul ei au hotărât instinctiv că e bine să-l învețe pe copilul lor denumirile științifice ale

organelor genitale și lucruri elementare despre reproducere. Când avea cinci ani, copilul a văzut împreună cu părinții un desen animat în care apăreau niște imagini cu copii și pui de animale aduși în cioc de berze. Copilul s-a arătat cât se poate de curios: «*Asta* ce mai e?»

Părinții i-au explicat că mai demult părinții obișnuiau să le spună copiilor că bebelușii sunt aduși de berze. Plin de uimire, copilul i-a întrebat: «Păi cine poate să creadă așa ceva?»

Chiar așa, cine?

CUM LE EXPLICĂM COPIILOR MICI MENSTRUAȚIA

Este întotdeauna o bună idee să le explici copiilor mici – fie ei băieți sau fete – ce este menstruația. Eu obișnuiesc să dau următoarele explicații: când corpul unei fete începe să crească și să facă exerciții pentru mai târziu, când fata va deveni om mare, și uterul ei face un exercițiu. Unele fete încep exercițiul la vârsta de opt–nouă ani, altele mai târziu.

Care e exercițiul uterului? El își formează înăuntrul lui un fel de așternut pentru viitorul bebeluș. Așternutul e făcut din apă, piele moale, cum avem în gură, și puțin sânge. În fiecare lună, dacă în el nu se află nici un bebeluș, uterul schimbă așternutul, iar cel vechi se scurge încetul cu încetul prin vagin. Arată ca niște picături de sânge, dar de fapt e mai mult apă. Este curat și sănătos, și femeile îl numesc «ciclu». Denumirea științifică este menstruație.

În această perioadă a lunii, fata trebuie să-și pună absorbante în care să se strângă sângele. Reclamele de la televiziune sunt foarte ciudate – cu absorbante care se îmbibă cu apă albastră sau care au aripi și pot zbura! În realitate, absorbantele se lipesc pe partea dintre picioare a chilotului și stau sub vagin ca să adune toate picăturile. Unele femei folosesc tampoane vaginale, numite așa pentru că se introduc în vagin (dar au un fir de ață groasă care rămâne afară) pentru a absorbi picăturile dinăuntru.

«De ce folosesc apă albastră?» «Ce sunt chestiile alea cu aripi de la reclame?»

Trebuie să ne bucurăm că femeile și fetele au ciclu. Asta înseamnă că trupul lor se pregătește pentru momentul când va avea înăuntru un bebeluș.

Când discutați cu fetele despre tampoane vaginale, reamintiți-le că vaginul nu este mai lung decât degetul lor mijlociu, așa că tamponul nu se poate pierde acolo. Iar ața de la capătul lui nu se va rupe. Puteți să le mai spuneți și că tamponul este făcut din bumbac în care s-au adăugat niște substanțe care să rețină lichidul în tampon. Eu le mai spun copiilor și că există femei, ce-i drept foarte puține, care fac de la tampoanele vaginale o infecție bacteriană numită sindromul șocului toxic. Unele fete sunt pur și simplu îngrozite de acest posibil efect al tampoanelor, iar eu le răspund astfel: «Nu vă obligă nimeni să folosiți tampoane vaginale dacă nu vreți, puteți folosi numai absorbante obișnuite. Este alegerea voastră personală.»

Unele mame își fac fără nici o problemă toaleta când sunt la menstruație în fața copiilor și le vorbesc fără inhibiții despre produsele igienice. Alte mame au nevoie de intimitate și nu se simt în largul lor când sunt surprinse în astfel de momente. Un model «corect» de comportament nu există, exceptând disponibilitatea de a le vorbi copiilor despre menstruație ca proces curat și sănătos.

S-ar putea să nu aveți prea mare tragere de inimă pentru genul acesta de discuții când copiii dvs. sunt încă mici, dar credeți-mă, merită efortul. De ce? Ascultați întâmplarea care urmează.

O mămică l-a luat odată și pe soțul ei la orele mele, în ciuda protestelor lui. În mod evident, omul era cam stânjenit și s-a holbat la mine, tot timpul cât am vorbit, de parcă venisem de pe Marte. La întoarcerea acasă n-a fost prea vorbăreț, a spus doar că învățase totuși «câteva lucruri» și că, dat fiind că aveau două fete, fusese poate bine că participase la prezentare. Câteva săptămâni

această privință.) «Așa că bărbații își pun prezervative pe penis, și atunci când penisul intră în vagin și din el iese sperma, ea rămâne în prezervativ și nu mai ajunge în corpul femeii ca să se facă un copil.» Copiii răsuflă atunci ușurați și par să se fi lămurit brusc de ceva.

Acum vine partea referitoare la precauții: «După ce au făcut sex, oamenii cu bun-simț dau prezervativul jos, îl învelesc în hârtie igienică și-l aruncă în coșul de gunoi de-acasă. Uneori însă, oamenii n-au bun-simț și aruncă prezervativele în parcuri, în curțile școlilor sau pe plajă, unde pot fi găsite de copii. Și ele nu arată întotdeauna ca prezervativul pe care vi l-am arătat eu. Uneori au altă culoare sau au chiar desene pe ele. (Aici fac o pauză.) Arată ca niște baloane, dar nu trebuie să le luați de pe jos. Lăsați-le și spuneți-i unui adult ce-ați găsit. Nu e în nici un caz treaba voastră să luați de pe jos prezervative și să le aruncați la gunoi.»

Am început să le arăt copiilor și prezervativul feminin, recent introdus, pentru că în ultimul timp au început să apară și din astea pe stradă. Un băiat mi-a spus odată: «Da' chiar mă bucur că mi-ai zis ce este, fiindcă l-aș fi luat acasă și mi-aș fi pus bilele de la jocuri în el.» Adevărul este că arată ca niște punguțe perfecte pentru bile!

Deși nu am cunoștință de copii care să se fi îmbolnăvit de la prezervative folosite, trebuie să fim totuși precauți, mai ales în privința virușilor de hepatită care pot supraviețui multă vreme în fluidele corpului omenesc după ce acestea s-au uscat. Și există cam mulți copii care povestesc că au găsit prezervative și au încercat să le umfle ori să le facă bombe cu apă.

În încheiere, îmi place să revin la mesajul pozitiv cu privire la prezervativ: «Prezervativele sunt la fel ca batistele de hârtie: când le cumperi de la magazin sunt foarte curate și sănătoase pentru că împiedică microbii să treacă de la o persoană la alta. Așa cum nu iei niciodată de pe jos șervețele aruncate pe stradă, nu lua de pe jos nici prezervative.»

O mămică mi-a povestit că odată se afla într-o stație de autobuz împreună cu băieții ei de cinci și de zece ani, când mezinul a descoperit în rigolă un prezervativ. A simțit că i se oprește inima în loc de spaimă și a smucit copilul la o parte pentru că nu știa ce să-i spună. Atunci i-a sărit în ajutor băiatul cel mare:

— Alex, nu cumva să te atingi de chestia aia! Bărbații folosesc așa ceva când fac sex și s-ar putea să aibă niște microbi superpericuloși.

— Bine, i-a răspuns cel mic, da' mă lași să mă uit pe revista ta?

Mama, copleșită de recunoștință și admirație, l-a întrebat mai târziu pe cel mare de unde știe asemenea lucruri.

— Păi am învățat despre asta la școală, la ora de știința corpului, a spus el scurt și fără să pară deloc jenat.

Rezumat: 2–4 ani

La această vârstă, copilul dvs. trebuie să știe:

- **numele organelor genitale – penis, testicule, scrot, anus, vulvă, labii, vagin, clitoris, uter, ovare**
- **că reproducerea are loc atunci când spermatozoidul unui bărbat se unește cu ovulul unei femei în timpul contactului sexual**
- **că bebelușul crește în uter**
- **că bebelușul se naște prin vagin**
- **elemente de bază despre menstruație și ejaculările nocturne ca procese curate și sănătoase**
- **să nu pună mâna pe prezervative aruncate**

Grupa de vârstă 5–8 ani: umorul de toaletă

«Cum intră penisul unui bărbat în vaginul unei doamne?»
«Cum ştii în care deschizătură să pui tamponul?»
«De ce miros gazele?»
«Cum respiri când te săruţi?»

În şcoala primară, glumele şi bancurile cele mai preţuite de copii sunt legate într-un fel sau altul de lenjeria intimă sau de fundul gol. Nu ştiu cum reuşesc, dar fac orice cuvânt să rimeze cu pipi, caca şi diaree. La vârsta asta copiii sunt de-a dreptul fascinaţi de excreţie şi în special de diaree. Distracţia lor favorită e pârţâitul.

Dacă stai puţin să te gândeşti, vei descoperi că ai destule cunoştinţe, ba chiar şi rude, care au rămas la acest nivel. (Să îndrăznesc oare să spun că majoritatea sunt bărbaţi?)

Părerea mea este că fascinaţia copiilor de această vârstă pentru excreţie se datorează confuziei din mintea lor între sistemul digestiv şi cel reproducător. Excreţia e învestită astfel cu o putere uriaşă. Toate chicotelile, bancurile, rimele, ca şi obsesia pentru anus nu reprezintă altceva decât un mijloc de a explora sexualitatea. Noi, adulţii, în imaturitatea noastră, sporim confuzia din mintea copiilor atunci când le spunem că bebeluşii cresc în stomac sau în burtă. Ba le mai spunem şi că femeile au «ouă», iar bărbaţii «sămânţă» – lucruri legate în mod evident de alimente şi digestie. În chip firesc, copilul presupune din toate astea că femeia mănâncă sau înghite ceva pentru ca bebeluşul să ajungă în stomacul ei, mulţi imaginându-şi că nou-născutul va fi scos de-acolo fie prin defecaţie, fie asemenea vomei, fie prin buricul care se va deschide larg. (Şi de aici întrebarea: «De ce-or mai fi având şi băieţii buric?»)

Poveşti adevărate

La o şedinţă cu familia, într-o clasă primară:
Ajung la partea când spun «...şi tatăl îşi introduce penisul în vaginul mamei pentru a duce sperma...», când un îngeraş de cinci ani intervine: «Aoleu, când o să cresc mare şi o să mă căsătoresc va trebui să-i spun asta nevesti-mii şi-o să fie foarte mirată!»
— Dar poate că o să ştie deja.
— Ba nu, n-o să ştie şi o să fie tare ruşinată.
— Dar poate că a participat şi ea la o lecţie de ştiinţă ca asta.
— Ba nu cred, soţia mea în nici un caz.
— Poate că se află chiar acum cu noi în sală!
La care copilul se uită repede de jur-împrejur şi zice:
— Nţţ, nu m-aş însura cu nici una din fetele astea!

Sunt uimită de fiecare dată când descopăr părinţi care preferă să le explice copiilor lor că doctorul taie burta mamei pentru a scoate bebeluşul, în loc să le spună despre naşterea vaginală. (Apropo, dacă aţi născut prin cezariană, e foarte bine să-i spuneţi copilului asta, dar, vă rog mult, nu afirmaţi că aşa se nasc *toţi* copiii.)

Să nu fim însă nedrepţi cu acei părinţi care, deşi au reuşit să vorbească deschis şi fără ocolişuri cu copiii lor preşcolari sau de şcoală primară, tot îi găsesc tăvălindu-se pe jos de râs, în compania prietenilor lor, la auzul glumelor şi aluziilor «de toaletă». Nu vă speriaţi că aveţi nişte copii cretini! Pur şi simplu ei ştiu cum să se poarte pentru a fi acceptaţi în grupul copiilor de vârsta lor; reacţionează la presiunea grupului, nimic mai mult.

Un studiu pe care l-am citit de curând arăta că doar 30% dintre părinţi vorbesc despre sănătatea sexuală cu copiii lor cât timp aceştia sunt încă în creştere. Imaginaţi-vă cât de puţini sunt cei care vorbesc cu copiii de vârste foarte mici! Deci când copilul dvs. ajunge la grădiniţă sau la şcoală, majoritatea colegilor lui nu ştiu nimic, aşa că se folosesc de glumele «de toaletă» ca să exploreze subiectul. Dacă v-aţi instruit copilul, s-ar putea ca el să vă întrebe: «De ce face Billy tot timpul glume cu banane şi

negrişori cu păr creţ?» sau «Da' de ce a râs toată lumea la emisiunea de la televizor când a auzit cuvântul păsărică?» Mulţi adulţi rămân blocaţi toată viaţa la acest nivel şi nu pot discuta despre nici un aspect legat de sănătatea sexuală fără să transforme totul într-o glumă. De fapt, sunt momente când întreaga societate pare blocată la acest nivel. Amintiţi-vă de bancurile cu Lorena Bobbitt, cu SIDA sau cu prezervative.

În sfârşit, să nu uităm că etapele sunt elastice – se pot lungi sau contracta. Dacă, de exemplu, aveţi un copil de patru ani şi altul de şase, probabil că mezinul a fost familiarizat înainte de vreme cu glumele de toaletă prin intermediul celui mare. Sau, dacă v-aţi instruit foarte bine copilul de patru ani şi în jurul lui nu se află decât adulţi care privesc cu maturitate chestiunile legate de sex, acel copil poate să sară peste etapa glumelor de toaletă.

Poveşti adevărate

O mamă îmi spunea odată cât de bucuroasă fusese că am venit să predau ore copiilor, pentru că ea nu-i spusese încă băiatului ei nici o vorbă despre sănătatea sexuală.
După ore, în timp ce mergeau împreună spre casă, mama îl întreabă pe băieţel: «Ce zici, n-a fost grozavă lecţia despre corpul omenesc?» «Ba da, răspunse el, numai că o parte din lecţie a fost în limba franceză, nu-i aşa, mami?»

Un băiat de şase ani discuta cu tatăl lui după o lecţie de ştiinţa corpului:
«Tati, ia încearcă tu să fii om de ştiinţă şi să-mi explici: cum reuşeşti să-ţi pui tu penisul să dea drumul la spermă în vaginul unei doamne?»

CURIOZITATEA TEHNICĂ

O trăsătură minunată, care se manifestă din plin la copiii între cinci şi opt ani şi bine ar fi să-i caracterizeze toată viaţa, este curiozitatea tehnică. Altfel spus, ei au capacitatea de a întreba fără sfială sau ezitare: «Cum funcţionează de fapt chestia asta?» Daţi-mi voie să vă ilustrez cât de frumos acceptă ei detaliile tehnice.

Într-o după-amiază, mă aflam în faţa unui grup numeros de copii până în opt ani aşezaţi în faţa părinţilor lor. Ajunsesem la partea când spun «...penisul bărbatului intră în vaginul femeii pentru a duce spermatozoidul la ovul». Înainte să mai pot adăuga ceva, o fetiţă de şase ani a ridicat mâna:

«Staţi un pic, a zis ea, unde fac oamenii aşa ceva?»

A aşteptat imperturbabilă ca părinţii să se oprească din râs, după care a continuat: «Adică poţi s-o faci şi acasă sau trebuie să mergi la spital pentru chestia asta?»

Mi-am dat imediat seama după tonul întrebării că se aştepta să-i confirm că «se merge la spital, unde doctorii şi asistentele supraveghează cu atenţie acest proces». Le atrag mereu atenţia elevilor mei că le predau ore de ştiinţă despre corpul omenesc, aşa că i-am răspuns: «Draga mea, probabil că majoritatea oamenilor fac asta acasă, în patul lor, noaptea.»

«Aha», a spus fetiţa, satisfăcută în mod evident de detaliile tehnice.

Însă micuţa ei colegă de bancă a intervenit, spunând pe un ton gânditor: «În pat, noaptea... N-am ştiut până acum.» După care şi-a încrucişat braţele şi s-a uitat la mine întrebătoare: «Şi ce altceva ne mai spui?», gata să treacă la următoarea informaţie pe care aş fi putut să i-o dau. E un exemplu clasic pentru felul în care cer informaţii copiii de această vârstă. Iată şi altele.

Când le spui copiilor de cinci–şase ani că «penisul intră în vaginul femeii pentru a duce sperma la ovul», una dintre reacţiile cele mai frecvente este: «Şi cât timp trebuie să-l ţină acolo ca s-o ducă?» Adulţii cu o atitudine imatură faţă de subiect s-ar simţi puşi în încurcătură şi ar încerca un răspuns evaziv. Cei maturi ar răspunde însă foarte calm şi la obiect:

«Trebuie să te întinzi pe pat ca să faci sex?»
«Cât timp trebuie să stea penisul în vagin?»
«De câte ori trebuie să faci sex pentru a face copil?»

«Uneori nu e nevoie decât de o secundă, alteori de câteva minute.» Mulți copii aud în familie bârfindu-se despre unchiul Sid și mătușa Alice cum că le-a luat cinci ani să facă un copil. Poate e amuzant și drăguț când Suzy, la șase ani, și-i închipuie pe unchiul și mătușa stând împreunați vreme de cinci ani, dar nu mai e deloc amuzant când tot Suzy, la 15 ani, rămâne gravidă și spune: «Nu se poate să fi rămas gravidă, n-am făcut-o decât o singură dată!» sau «Am făcut sex numai sâmbăta» sau «numai de un an încoace».

Ar fi minunat dacă dorința de-a ști detalii i-ar caracteriza pe copii tot restul vieții. Părinții și profesorii trebuie să se bucure din adâncul inimii când li se cer detalii tehnice: sunt momentele de aur ale procesului didactic. Tratați fiecare întrebare cu respect și profitați de fiecare ocazie care se ivește pentru a oferi copiilor informații științifice și de sănătate.

Poate că cel mai important lucru este să nu-ți pierzi niciodată umorul. Savurați întrebările, folosirea incorectă a cuvintelor, pronunția lor incorectă, înțelegerea lor incorectă – nu numai pe ale copiilor, ci și pe ale dvs. Copiii nu suportă să se râdă de ei și mai ales nu suportă să fie luați peste picior; însă când râdeți *împreună* cu ei se bucură din tot sufletul.

Povești adevărate

În grupa mare la grădiniță:

Meg: La început de tot, nu erați mai mari decât un bob de nisip.
Un copil (strigând): Ba eu n-am fost atât de mic! Am avut patru kile când m-am născut, și frate-miu a avut patru jumate.

COPILUL SENZUAL

Unii copii se nasc mai senzuali decât majoritatea. Copiilor senzuali le place atât de mult să fie îmbrățișați, încât vor îmbrățișări tot timpul. Uneori sunt foarte interesați de sâni și de organele genitale – de cele proprii, dar și de ale dvs.! Dacă părinții nu sunt ei înșiși la fel de senzuali, un asemenea copil îi poate aduce la exasperare.

Povești adevărate

O mamă mi-a povestit odată despre băiatul ei de cinci ani care voia să știe de unde vin bebelușii. Mama i-a explicat atunci întregul proces al actului sexual și al fecundării ovulului. Băiețelul a ascultat-o cu atenție, după care a întrebat: «Bărbatul trebuie să primească o invitație ca să facă așa ceva?»

Întrebare din partea unei mame: «Care e cea mai potrivită reacție când băiatul tău de un an și opt luni îți ia mâna și o pune peste penisul lui (în erecție sau nu), cerându-ți să i-l mângâi?»

N-are nici o importanță dacă vă simțiți sau nu în largul dvs. cu un copil senzual – oricum nu vă puteți schimba personalitatea. Cel mai important aici este copilul. El va trebui să învețe care e comportamentul adecvat, adică acceptat de societate. Îndepărtați mâna copilului cu multă blândețe sau trageți-vă propria mână dacă el v-a pus-o peste părțile lui intime. Explicați-i că asemenea atingeri și mângâieri nu sunt un lucru acceptabil. Puteți, de pildă, să-i spuneți: «Astea sunt părți intime ale corpului meu și nu-mi place să mi le atingă alții.» Sau: «Joey, nu-i frumos să pui mâna pe sânii lui tanti Sue, sunt părți intime. Poți să stai la ea în brațe, dar nu e voie s-o mângâi așa.» Sau încă: «Nu-i frumos ca cu să-ți ating penisul sau să-ți pup părțile intime. Copiii și oamenii mari nu-și ating unii altora părțile intime.» Probabil că va trebui să repetați acest mesaj de mai multe ori, cu fermitate.

Desigur, va trebui să fiți tot timpul vigilenți. Uneori, faptul că un copil dezvoltă brusc o mare pasiune pentru mângâieri poate fi un indiciu că a fost exploatat sau abuzat sexual. Nu vă panicați. Repetați cu blândețe mesajul despre respectarea intimității și urmăriți-i cu atenție reacția. Dacă aceasta e mai degrabă pozitivă și copilul nu vă dezvăluie nimic, probabil că n-aveți nici un motiv de îngrijorare.

Nu toţi copiii intră în categoria «senzualilor». Unii copii se nasc cu o fire sau o personalitate foarte timidă. Părinţii susţin câteodată că lucrul acesta depinde de sexul copilului sau de ordinea naşterii, dar cine ştie care e explicaţia reală?

Am cunoscut cu toţii copii care acasă, în mijlocul familiei, sunt ca argintul viu, dar la şcoală sau la o petrecere cu prietenii devin foarte timizi. Alţii, dimpotrivă, sunt foarte liniştiţi şi extrem de sensibili acasă, ca să devină vioi şi exuberanţi la şcoală. Cei care mă îngrijorează însă pe mine sunt copiii prea ruşinoşi când vine vorba de sănătatea sexuală. În primul rând, mi-e teamă că părinţii cedează în faţa ezitării unor asemenea copii de a participa la orele de sănătate sexuală; sau îi învoiesc de la aceste ore, astfel că ei nu vor mai primi informaţii care să-i protejeze. Vor avea curajul să pună întrebări părinţilor? Vor fi în stare să discearnă care dintre poveştile auzite la joacă sunt adevărate şi care nu? Vor spune ceva dacă devin victimele unui abuz? Vor fi în stare, ca adolescenţi, să-şi impună punctul de vedere într-o relaţie? Ca adulţi, vor fi suficient de siguri pe ei pentru a lua o decizie corectă şi vor fi în stare, la nevoie, să meargă la medic? Cred că părinţii pun realmente în pericol viaţa copiilor lor când încearcă să-i ferească de orele de sănătate sexuală.

Poveşti adevărate

«Într-o zi, când veneam de la şcoală, o maşină s-a apropiat de mine şi tipul din maşină m-a întrebat ceva şi eu m-am dat mai aproape şi atunci i-am văzut penisul... n-am mai povestit nimănui treaba asta. Crezi că ar trebui să le spun părinţilor?»

«Odată, când eram într-un magazin, un bărbat m-a ridicat peste tejghea şi m-a sărutat pe gură. Mama a chemat poliţia şi s-au dus să-l caute pe bărbatul ăla.»

Am redat mai sus două relatări care mi-au fost adresate – una de la un băiat care nu primise nici un fel de educaţie sexuală, cealaltă de la o fetiţă care ştiuse ce să facă deoarece mama ei apucase să vorbească cu ea despre asemenea lucruri, reuşise s-o facă să se simtă în siguranţă şi se străduise din răsputeri s-o ajute să-şi depăşească frica.

Buna mea prietenă Heather Mains, o minunată profesoară Montessori, este de părere că părinţii ar trebui să-i încurajeze pe copiii timizi să fie deschişi şi să privească experienţele dificile ca pe nişte adevărate provocări. Dacă vă puteţi convinge copilul că aveţi toată încrederea că el poate face un anumit lucru şi că nu va păţi nimic dacă-l face, îi veţi oferi un ajutor de nădejde pentru toată viaţa.

Puneţi-vă următoarea întrebare: «Când mă aştept eu, ca părinte, ca fiul sau fiica mea să scape de timiditate şi de sensibilitatea exagerată? Cum se va întâmpla lucrul acesta şi la ce vârstă?» Este nevoie de curaj, atât din partea părintelui, cât şi a copilului, pentru a obţine schimbarea, dar viaţa copilului o merită cu prisosinţă.

ABUZUL SEXUAL

Nu cu mult timp în urmă, m-am întâlnit din întâmplare cu o fostă colegă din primii ani de liceu. Depănând noi amintiri, i-am spus la un moment dat ce mult au însemnat pentru mine sfaturile înţelepte ale tatălui ei – profesorul meu de muzică la vremea aceea –, la care ea mi-a replicat: «Da, a fost şi un tată extraordinar, doar că la bătrâneţe a trebuit să-l supraveghem foarte strict.» Mi-a povestit pe larg cum tatăl ei, ajuns la 80 de ani, se deplasa în cărucior din cauza arteritei. Însă deşi picioarele îi erau imobilizate, mâinile îi ajungeau peste tot. După mai multe incidente în care bătrânul întrecuse măsura cu mângâiatul şi pipăitul

nepoților sau tovarășilor lor de joacă, fosta mea colegă și prietenele ei au decis să nu-l mai lase în preajma copiilor.

Nu vreau nicidecum să insinuez că toți bunicii abuzează sexual de nepoții lor. Însă este esențial să realizați că trebuie să fiți vigilenți și să vă protejați, în primul rând, propriii copii – nu părinții, unchii sau socrii –, deoarece ei sunt cele mai importante ființe din lume pentru dvs.

EXISTĂ ÎNTOTDEAUNA UN MOTIV

Copiii nu pun niciodată o întrebare din senin. Fie au auzit ceva, fie s-a întâmplat ceva – altfel n-ar pune întrebarea. Puteți începe prin a-i întreba pe un ton blând de unde au auzit cuvântul respectiv sau cum au aflat despre acel lucru.

Uneori copiii se tachinează între ei cu cuvinte pe care de fapt nici unul nu le înțelege și, oricât de fără griji poate părea copilul dvs., sub chipul lui senin se poate ascunde multă suferință sau teroare lăuntrică.

În zilele noastre se întâmplă destul de des ca până și copii mai mici să folosească cuvinte precum virgină, sexi, a regula, poponar (ba chiar mai rău), plus vorbe din jargonul specific școlii sau cartierului. Fiți cinstiți și recunoașteți dacă nu știți un cuvânt sau nu puteți răspunde la o întrebare, și nu mințiți, nu vă eschivați, nu vă lansați în tirade despre frecventarea copiilor «răi».

Cred că e extrem de important să nu uităm că la această vârstă copiii pun câteodată întrebări de tip «tehnic» pentru că li s-a întâmplat ceva. Următorul caz este o poveste foarte tristă, însă relevantă în această privință.

Într-o zi de toamnă, am primit un telefon de la o mamă care nu-și putea stăpâni plânsul. Tocmai descoperise că fiul ei de șapte ani fusese abuzat în vară de către un băiat de 12 ani din același cartier. Când și-a întrebat copilul de ce nu-i spusese mai devreme, acesta a răspuns: «Păi am încercat să-ți spun! Nu știi că te-am întrebat într-o zi dacă băieții își pun puța în fundul altor băieți? Mi-ai zis că numai oamenii cu mintea murdară fac asta și n-am vrut să crezi că sunt murdar.» Mama descoperise abuzul numai pentru că fiul ei făcuse o infecție gravă. Ca părinți, nu trebuie să lăsăm fobia pe care o avem față de anumite practici sexuale să pună în pericol sănătatea copiilor noștri.

Aveți însă grijă să nu reacționați nici exagerat când copilul dvs. pune o întrebare. După ce ați citit întâmplarea de mai sus, ați putea avea impulsul să vă prindeți copilul de umeri și să-i cereți răspicat să vă spună dacă n-a pățit ceva. Dar nu veți reuși decât să-l speriați. Purtați-vă calm, dați-i copilului câteva informații științifice de bază, observați reacția lui, întrebați-l dacă mai are și alte nelămuriri și nu uitați niciodată că dacă este suficient de mare să pună acea întrebare, este suficient de mare să afle și răspunsul. Dacă pare satisfăcut de răspuns, lăudați-l că v-a pus întrebarea și dați-i de înțeles că sunteți gata să reluați oricând discuția: «Dacă și altă dată vrei să mai afli ceva, întreabă-mă fără nici o problemă. Sunt mândru (mândră) de tine și de întrebările pe care mi le pui.»

CUM VORBIM DESPRE SIDA

Conform experienței mele, copiii cei mai îngroziți de boala numită SIDA (sindromul imunodeficienței dobândite) sunt preșcolarii și elevii de școală primară. Cred că motivul este că ei privesc aceleași știri, filme și programe de televiziune ca noi toți, dar nimeni nu se gândește să discute cu ei despre ce-au văzut. Părinții găsesc că e mai potrivit să discute cu copiii mai mari despre o asemenea boală înfricoșătoare, iar aceștia din urmă se exprimă cu suficientă ușurință pentru a pune întrebări. Copiii mici nu au întotdeauna aptitudinea și vocabularul necesar pentru a-și exprima temerile.

Unii părinți se feresc să ofere informații sau să răspundă la întrebări despre SIDA pentru că ei înșiși sunt îngroziți de boală. O mamă mă întreba: «Cum să-i explici ce e SIDA unui copil de opt ani? Nici nu știi de unde să începi! Băiatul meu mă întreabă mereu despre SIDA din cauza știrilor pe care le vede la televizor.»

Pentru că împărtășea perspectiva anilor '80 asupra acestei boli, mama crezuse că ar fi trebuit să-i explice fiului ei ce este homosexualitatea! I-am explicat atât ei, cât și celorlalți părinți care participau la prezentarea mea că de fapt copiii întreabă dacă nu cumva ei înșiși sunt în pericol. Brusc, toți părinții din sală au părut ușurați.

Povești adevărate

O mămică mi-a povestit că băiețelul ei de opt ani a venit odată plângând de la școală, spunându-i că o să moară de SIDA.
Când mama l-a întrebat dacă știe cum se îmbolnăvesc oamenii de SIDA, copilul i-a răspuns: «Da, știu. Toți copiii de la școală zic că iei SIDA dacă nu porți prezervativ... și eu n-am purtat niciodată prezervativ!»

Cea mai importantă informație pe care o puteți oferi copiilor dvs., mai mici sau mai mari, este că nu sunt în pericol. Oamenii se infectează cu HIV (virusul imunodeficienței umane) atunci când fac sex cu persoane infectate sau când folosesc ace infectate pentru a-și injecta droguri. Liniștiți-vă copiii spunându-le că, din moment ce nu au relații sexuale și nu folosesc ace de seringă de la alte persoane, n-au de ce să se teamă. Înainte ca oamenii de știință să fi descoperit virusul HIV și boala numită SIDA, unii oameni se infectau cu acest virus prin transfuzii cu sânge contaminat. În zilele noastre, sângele este testat, și deci copiii nu trebuie să se teamă că se vor îmbolnăvi pe această cale.

Uneori copiii aud de bebeluși care se nasc infectați cu HIV și urmează să se îmbolnăvească de SIDA. Este important să-l asigurăm pe copilul care se teme să nu se fi născut și el așa că numai bebelușii ai căror părinți sunt infectați cu HIV sunt în pericol. Și cum dvs. (părinții lui) nu ați fost infectați când l-ați conceput, el n-are de ce să se teamă.

INFORMAȚII ANTICIPÂND PUBERTATEA

La această vârstă, copiii trebuie să cunoască câteva lucruri esențiale despre schimbările care apar în timpul pubertății, și asta din cel puțin două motive. În primul rând, trebuie să știe la ce să se aștepte dacă se vor afla cumva printre cei «grăbiți» să intre în pubertate, astfel încât să nu se sperie de modificările prin care va trece corpul lor și să le poată împărtăși și chiar sărbători cu părinții. În al doilea rând, vor exista asemenea copii «grăbiți» în jurul lor – în clasă, în tabere, printre prieteni, rude ș.a.m.d. Copiii care nu înțeleg despre ce vorbesc cei de o seamă cu ei, dar mai știutori riscă să se simtă singuri sau chiar să fie marginalizați.

Așa că profitați de orice «ocazie didactică». Un bun moment pentru a aborda subiectul igienei intime poate fi întoarcerea de la cumpărături, când puneți obiectele în rafturi: «Deci tampoanele în dulapul din baie... Apropo, știi cumva pentru ce le cumpăr și la ce se folosesc?» Nu vă mulțumiți cu un răspuns de genul: «Cum să nu, mi-a spus Suzy.» Întrebați ce i-a spus Suzy sau *ce anume* știe copilul dvs. «Deodorantul îl ducem la baie. Nu crezi că în curând vei avea și tu nevoie de deodorant?» (citiți în capitolul următor despre «știința transpirației»). Uneori copiii de șapte ani au nevoie de deodorant; și e posibil ca băieții de opt ani să aibă ejaculări nocturne, iar fetele de aceeași vârstă să aibă deja menstruație. Se mai poate întâmpla ca fetelor să înceapă să le crească sânii încă de la șapte ani (niște mici umflături în spatele mameloanelor) și există copii de șapte–opt ani cărora le apar firișoare de păr pubian.

Dacă vă îngrijorează ceva, cereți vă rog părerea unui medic. Există copii care prezintă într-adevăr semne de pubertate precoce și ei trebuie consultați de medici specialiști în clinici de profil.

Povești adevărate

Eram într-o clasă a treia și le încurajam pe fete ca, la nevoie, să ceară absorbante de la cabinetul medical al școlii.
«Asistenta va fi bucuroasă să vă ajute, am spus. Toată lumea știe că fetele au ciclu de la o vârstă încolo.»
«Chiar și eu știu?» a întrebat un băiețel, plin de uimire.
Colegul lui de bancă a oftat și i-a spus: «Chiar și tu, Michael. Tocmai ai aflat.»

Le arătam unor copii de șase–șapte ani niște absorbante igienice, când unul dintre băieți m-a întrebat:
— Ce-i ăsta, un absorbant mini, așa cum vezi la televizor?
Înainte să-i pot răspunde, alt copil a întrebat:
— Se fabrică și absorbante Batman, pentru băieți?

DISCUȚIILE ÎNAINTE DE CULCARE

Iată un mic sfat practic privind discuțiile cu copiii de această vârstă: momentul când copilul merge la culcare este cum nu se poate mai potrivit pentru a citi împreună o carte despre vreun aspect legat de reproducere sau despre felul în care funcționează corpul omenesc.

E un moment ideal să ascultați despre necazurile lui de la școală, despre o emisiune pe care a văzut-o la televizor sau despre care i s-a povestit. Un pic de masaj pe spate sau la tălpi ajută aproape întotdeauna la dezlegarea limbii și sporește siguranța de care are nevoie un copil pentru a-și împărtăși marile secrete și temerile ascunse. Mai mult, se creează o obișnuință a comunicării cu părintele care continuă uneori până târziu, în adolescență.

FIȚI PRECAUȚI

Unii părinți nu prea iau în serios această vârstă. Ei nu realizează că fiul sau fiica lor crește pe zi ce trece și nu mai este copilașul de altădată. Acești părinți trebuie să recunoască întrebările «tehnice», nevoia copilului de a «prelucra» informația și de a depăși vorbirea infantilă. Probabil că incidentul care urmează va ilustra ce vreau să spun.

Mă aflam în mijlocul unor copii de clasa a treia și, în timp ce le vorbeam despre cum transportă penisul spermatozoizii, copiii au început să vorbească toți odată, spunând «Aha, deci asta înseamnă să faci sex» și s-au pus, ca de obicei, pe chicotit. Unul dintre băieți, care chicotea și el împreună cu ceilalți, a zis deodată cu glas răsunător: «Mama mea și cu mine facem sex tot timpul.»

Am simțit că mi se moaie picioarele și am văzut că învățătoarea pălise brusc.

Copilul s-a grăbit să adauge: «Păi da, noi spunem că facem sex atunci când stau la ea pe genunchi și-o pup.» Și mie, și învățătoarei ne-a mai venit inima la loc, iar ceilalți copii au început, bineînțeles, să râdă de el. Privind în urmă, cred că mămica aceea a fost foarte, foarte norocoasă. Învățătoarea mi-a spus că dacă băiețelul n-ar fi revenit cu explicații ea ar fi trebuit, conform regulamentului școlii, să sune la Protecția copilului și să anunțe descoperirea unui caz de abuz sexual. Nu intra în atribuțiile ei să ceară explicații sau să încerce să afle ce voise de fapt să spună copilul.

După terminarea orelor, învățătoarea a sunat acasă la băiețel ca să-i spună mamei despre incident. Mama s-a arătat jenată, dar a explicat că socotise acel comportament «drăguț» și nimic mai mult. Nu voia ca băiatul «să afle despre realitățile vieții și să se maturizeze prea repede». Dar copilul avea aproape nouă ani – nu mai era de mult un bebeluș! Eu detectez o anume rușine și o mare lipsă de maturitate în comportamentul acelei mame. Atitudinea

ei față de propriul copil n-a fost corectă. Nu numai că fusese la un pas de a fi cercetată pentru abuz sexual, dar îl expusese pe băiat glumelor celorlalți copii și bârfelor părinților lor.

Există prea mulți părinți care presupun că dacă propriul lor copil este inocent sau neinformat, toți ceilalți copii sunt la fel. De fapt, copilul dvs. s-ar putea să fie singurul sau printre puținii din grupul său care nu a primit informații adecvate despre sex și nu are o perspectivă rațională asupra acestui subiect.

CÂTEVA CONCLUZII DESPRE «INGINERI»

Când curiozitatea «tehnică» a unui copil nu este respectată și hrănită, când, dimpotrivă, este călcată în picioare, ignorată sau ridiculizată, ea va ieși mereu la suprafață pe parcursul vieții lui. Uneori ne e foarte rușine să ne recunoaștem curiozitatea și o reprimăm, punându-ne în situații primejdioase. Dați-mi voie să vă povestesc despre tatăl unui copil de opt ani, care a venit odată la ora mea pus pe harță.

Mi-a spus din start că după părerea lui n-ar trebui să se predea educația sexuală în școala primară și mi-a mai vorbit despre niște zvonuri alarmante care circulau în comunitatea locală cu privire la prezentările mele. I-am ascultat tirada, dar n-am avut timp să-i răspund pentru că elevii așteptau să încep.

După terminarea orei, copiii au plecat la masa de prânz, iar eu l-am întrebat pe acel domn ce părere avea acum, după ce asistase la lecție. «Eu unul n-am făcut mai mult de patru ani de școală, a început el, dar dacă v-aș fi avut profesoară când aveam opt ani, toată viața mea, fir-ar ea să fie, ar fi arătat altfel!» Înainte să pot spune o vorbă, s-a grăbit să continue: «Așa că am și eu niște întrebări. Una ar fi: de ce nu mai respirăm și acum prin buric?» A doua întrebare, legată de comentariile mele despre ejaculările nocturne, suna așa: «Dacă n-am mai dormi niciodată, ne-am umple cu spermă și am exploda?»

Îi doresc acelui om minunat tot binele din lume pentru întrebările pe care mi le-a pus, așteptându-se să-i răspund folosindu-mă de toată știința mea. Recunosc că m-am simțit mândră de mine.

Așa cum le spun copiilor, doriți-vă să nu vi se termine niciodată sacul cu întrebări și nu încetați să le puneți. Dar, mai ales, nu uitați că nu există întrebări stupide – nu când e vorba de știința corpului omenesc!

REZUMAT: 5–8 ANI

La această vârstă, copilul dvs. trebuie să știe:
- **tot ceea ce trebuie să știe copiii de 2–4 ani și în plus:**
- **următoarele denumiri științifice: urină, scaun, vezică, uretră (tubul prin care se scurge urina din vezică)**
- **deosebirea dintre sistemul digestiv și cel reproducător**
- **totul despre menstruație și ejaculările nocturne**
- **câteva informații de bază despre modificările pe care le suferă corpul la pubertate.**

Grupa de vârstă 9–12 ani: dezgustații

«De ce trebuie să vorbești despre sex când e atât de scârbos?»
«Cât de mult ține pubertatea?»
«Femeile cu sâni mici fac tot atâta lapte ca femeile cu sâni mari?»
«După un vis umed trebuie să te speli?»

Aceasta e grupa de vârstă care îmi place cel mai mult. Deși copiii sunt atât de dezgustați de subiect încât mă fac să râd, au cea mai mare curiozitate pentru sănătatea sexuală și învață foarte ușor dacă reușești să le câștigi încrederea. Îmi scriu biletele

anonime: «Nu ţi-e ruşine să fii atât de perversă?», «Tu singură ţi-ai ales meseria asta?» sau «Eşti plătită ca să faci asta?»

Această vârstă e crucială. Este practic ultima noastră şansă să-i învăţăm cu adevărat pe copii sănătatea sexuală. Lucrurile cruciale pe care le au de făcut în această etapă ca să devină adulţi sănătoşi din punct de vedere sexual sunt să-şi traseze graniţele personale şi să atingă acel nivel de decenţă sexuală pe care societatea îl aşteaptă de la noi.

Poveşti adevărate

O mamă îmi povestea că fiul ei de nouă ani începuse să fie tot mai pudic.

— Mamă, ia ascultă cea mai scârboasă chestie! Tu ştii cum îşi bagă bărbaţii penisul în vaginul femeilor?

— Da, ştiu, însă în realitate nu e scârbos cum crezi tu, i-a răspuns mama.

— Nu, cel mai scârbos şi mai scârbos e că... la unii chiar le place!

Aceasta e vârsta la care copiii încep de obicei să pretindă respectarea intimităţii, mai întâi pe a lor, apoi şi pe a celor din jur. Copilul dvs. e poate genul care la vârsta preşcolară se căţăra pe gard, încercând să se uite pe geamul de la baia vecinilor. Acum, dintr-odată, te trezeşti că de fiecare dată când intră în baie, fie şi numai ca să se pieptene, se baricadează înăuntru, încuind uşa cu cheia şi trăgând zăvorul. E drept că o vreme va continua să intre peste tine în baie, să se aşeze pe marginea căzii şi să-ţi povestească ceva în timp ce tu stai pe closet, luptându-te cu constipaţia, însă nimeni nu are voie înăuntru când *el* e în baie.

Dacă-i lăsaţi pe copiii de această vârstă să-şi dezvolte nevoia de intimitate şi le-o respectaţi, treptat ei vor începe să respecte aceeaşi nevoie şi la cei din jur. Oamenii maturi sexual îşi cunosc graniţele propriei intimităţi şi ştiu să respecte graniţele celorlalţi.

Din păcate, aceasta e şi grupa de vârstă cu cea mai mare incidenţă a abuzului sexual – abuz cu consecinţe profunde. Dacă aceşti copii traumatizaţi nu sunt trataţi în mod eficient, ei se vor îndrepta într-una din următoarele direcţii: fie se vor înconjura de atâtea bariere personale încât mai târziu, ca adulţi, nu se vor putea bucura niciodată de o relaţie împlinită; fie nu vor mai ţine cont de nici un fel de graniţe sau bariere, ale lor sau ale celor din jur. Cazurile extreme de lipsă a graniţelor sunt prostituatele sau starurile porno, care adesea au fost victimele abuzului sexual în copilărie.

Unii adulţi au ei înşişi graniţe nesigure şi ca atare nu-şi dau seama că trebuie să le respecte pe ale copiilor lor. Câteodată, copiii îmi spun că nu pot să-şi aducă nici un coleg acasă după ore pentru că «tata stă pe canapea în chiloţi şi se uită la televizor». Iar când copilul se plânge de asta, tatăl (sau mama) sare în sus: «E canapeaua mea, televizorul meu, casa mea, aşa că am dreptul să stau cum vreau eu!» Cine răspunde aşa nu a ajuns încă la maturitate; un adult matur ar pune pe primul plan nevoile copilului şi ar respecta nevoia lui de intimitate. Casa este *şi* a copilului, şi el trebuie să simtă că e respectat *la el* acasă. Altminteri nu va învăţa să respecte intimitatea altora.

Alt exemplu de graniţe nesigure: o fetiţă de zece ani apare la şcoală cu un tricou pe care scrie *Hai să facem sex*. Cine i l-a cumpărat şi a lăsat-o să-l poarte nu numai că nu respectă graniţele impuse de societate, dar o expune pe fată la tot soiul de bancuri ale colegilor şi o face, poate, chiar vulnerabilă la abuz ori exploatare sexuală. Mulţi dintre adolescenţii şi adulţii care poartă haine provocatoare nu au avut ocazia să-şi dezvolte acele graniţe pe care societatea le socoteşte adecvate. Probabil că ei înşişi au avut părinţi imaturi. Se formează astfel un cerc vicios.

Copiii au nevoie ca părinţii, fraţii şi surorile lor să respecte barierele intimităţii. O mamă îmi povestea de o discuţie avută cu fiica ei de nouă ani, discuţie care o pusese pe gânduri. Fata i-a spus că-i părea tare rău că băieţii n-au pijamale.

— Ba au şi băieţii pijamale, cum să nu aibă? a replicat mama.

— Atunci tata de ce nu are?

— Tata are nişte pijamale foarte drăguţe în dulap.

— Păi dacă are, de ce nu le poartă? a spus fetiţa indignată.

Părinţii respectivi trebuiau să înţeleagă că fiica le cerea de fapt ca tatăl ei să poarte ceva pe el atunci când îl întâlneşte în baie

sau pe hol. După părerea mea, e foarte bine dacă tatăl doarme în pielea goală (o să aibă testicule sănătoase dacă le ține la răcoare...), căci fiică-sa nu-și va mai petrece atâta timp în dormitorul părinților. Dar trebuie neapărat să poarte măcar pantaloni de pijama când iese din dormitor. Dacă nimeni nu respectă intimitatea acasă, copiii nu se vor aștepta ca ea să fie respectată dincolo de zidurile casei.

Deși pe la nouă-zece ani copiii devin în general foarte pudici, probabil că mai târziu, când vor fi mai mari, vor scăpa de această pudoare exagerată. Un tată îmi povestea că fiica lui, după ce împlinise zece ani, le-a pretins tuturor membrilor familiei să nu mai circule dezbrăcați pe culoarul dintre dormitoare și baie. Așa că el și soția lui au început să poarte halate – și încă le mai purtau după ce fiica lor plecase la facultate în alt oraș.

Un an mai târziu, venită acasă în vacanța de vară, fata a apărut dezbrăcată pe hol. Tatăl, îmbrăcat bineînțeles în halat, i-a spus: «Ai corp frumos, Julie.» «Mulțumesc, tată», a răspuns fiică-sa, fără urmă de stânjeneală.

Bineînțeles, dacă bunica stă o vreme la noi, e cazul să purtăm halate. Cu toții trebuie să respectăm granițele celorlalți, mai ales când suntem în vizită sau alții sunt în vizită la noi.

Din păcate, așa cum am mai spus, mulți adulți rămân împotmoliți din punct de vedere sexual la nivelul vârstei de 10–12 ani. Unii rămân excesiv de pudici pentru că au crescut într-o familie în care, deși fizic li se purta de grijă, chestiunile privind sexualitatea erau total reprimate. Este cumplit de greu să depășim nivelul de maturitate al familiei, al școlii și / sau al societății.

CUM SĂ EXPLICĂM SARCINA

Copiii între nouă și 12 ani sunt fascinați de graviditate și pun o mie de întrebări despre cum crește bebelușul în corpul mamei. Dar și mai multe dintre întrebările lor se referă la avort, malformații congenitale, gemeni, copii născuți cu deficiențe și siamezi. Toată această curiozitate este alimentată de mass-media. Presa de scandal reprezintă una dintre sursele obișnuite de informație pentru copiii din grupa intermediară de vârstă. Din păcate, ei nu dispun încă nici de experiența de viață, nici de cunoștințele necesare pentru a deosebi informațiile adevărate de aberații. Și mai rău este că mulți părinți nu au nici ei suficiente cunoștințe, așa că legitimează și sporesc harababura din mintea copiilor lor.

Iată una dintre întrebările pe care le primesc în mod obișnuit: «De ce trebuie să-și dea oamenii hainele jos când fac sex?» Într-un registru umoristico-«științific» răspunsul ar fi că bărbatul nu-și poate introduce penisul în vaginul femeii dacă amândoi au hainele pe ei – cel puțin, nu cu ușurință. Dar cred că adevărata problemă din spatele acestei întrebări este jena față de corpul gol. În fond, chiar și adulții care au rămas blocați la acest nivel refuză să se dezbrace de tot când fac dragoste. Merită să profităm de această întrebare pentru a-i convinge pe copiii de vârstă intermediară că, din moment ce le e rușine să se dezbrace în fața partenerului, înseamnă că nu sunt încă pregătiți pentru a face sex.

«Dacă te săruți cu băieții putem să rămânem gravide?»
«Poți să faci copii dacă numai dormi cu cineva, fără să faci sex?»

Alte întrebări se învârtesc în jurul posibilității de a rămâne gravidă în urma sărutului, îmbrățișării, folosirii în comun a toaletei sau a căzii de baie, dormitului împreună cu cineva etc. Este admirabil cum se străduiesc copiii la această vârstă să pună singuri lucrurile cap la cap; însă în lipsa unor informații la obiect, efortul lor poate deveni periculos.

Explicați-le că doar dormind cu cineva în același pat nu rămâi însărcinată – sperma trebuie neapărat să ajungă în vagin. Probabil că toată confuzia pornește de la expresia «a te culca cu cineva». «A face dragoste» este alt eufemism pe care copiii îl confundă cu a săruta, a îmbrățișa și a te ține de mână. Puțini folosesc această expresie pentru actul sexual propriu-zis.

Tot generatoare de confuzie, la mai multe niveluri, este şi expresia des folosită «a pierdut copilul». Când bârfa din familie a ajuns şi la urechile ei, o fetiţă şi-a întrebat mama: «Unde a pierdut doamna Jones copilul?» Răspunsul mamei a fost că l-a pierdut la spital. Mai târziu, fetiţa a întrebat, izbucnind în lacrimi, de ce nu s-a mai dus doamna Jones la spital să-şi caute copilul şi a implorat-o pe maică-sa s-o caute până ce-o găseşte dacă se pierde şi ea.

Mulţi copii află pentru prima oară despre sarcini pierdute ascultând bârfele din familie sau noutăţile care circulă între vecini. Serialele de televiziune de tipul *Spitalul de urgenţă* abundă şi ele în imagini şocante, dar nu întotdeauna educative. Îmi place să-i conving mai întâi pe copii că informaţiile pe care le au s-ar putea să nu corespundă realităţii. După care încerc să fiu cinstită cu ei şi să le spun adevărul.

Există situaţii în care se ştie de ce o mamă a pierdut sarcina sau a născut un copil cu deficienţe. Când le cer elevilor să enumere repede tot ce-ar putea să facă rău bebeluşului din uterul mamei, variantele lor sunt remarcabil de corecte. Ei vorbesc imediat despre băutură, droguri sau fumat. Unii ştiu despre alimentaţia proastă a mamei, foarte mulţi sunt conştienţi de efectul violenţei, al accidentelor şi al bolilor suferite de mamă în timpul sarcinii.

Îi încurajez de fiecare dată să se ferească şi ei de asemenea pericole când vor creşte mari. Dar niciodată nu închei acest subiect lăsându-i pe copii să creadă că orice problemă din timpul sarcinii e consecinţa neglijenţei. Nici doctorii, nici ceilalţi oameni de ştiinţă nu ştiu de ce apar anumite anomalii şi există încă multe mistere de elucidat în ceea ce priveşte concepţia, graviditatea şi naşterea.

Multipleţii şi fraţii siamezi ne fascinează pe toţi, dar parcă nu atât cât fascinează mass-media. Ştirile TV şi articolele din presă despre numărul cel mai mare de multipleţi, despre cei mai mari, cei mai mici sau cei mai prematuri nou-născuţi generează nenumărate discuţii în curtea şcolii.

Ajutaţi-vă copilul să înţeleagă că unii gemeni provin din două ovule diferite fecundate de spermatozoizi diferiţi şi se numesc gemeni bivitelini. Nu se ştie de ce ovarul eliberează două sau mai multe ovule deodată, dar se ştie cu certitudine că acest lucru are şanse mai mari să se întâmple când femeia a luat medicamente pentru stimularea fertilităţii. Gemenii bivitelini pot fi amândoi băieţi, amândoi fete sau unul băiat şi celălalt fată. Nu seamănă întotdeauna perfect şi nu au neapărat acelaşi ritm de creştere.

Gemenii identici sau univitelini provin dintr-un *singur* ovul fecundat de un *singur* spermatozoid, care, din motive necunoscute, se divizează în două sau mai multe părţi, fiecare devenind câte un bebeluş. Dacă divizarea ovulului nu se produce până la capăt, bebeluşii rămân uniţi într-o anumită porţiune a corpului şi se numesc gemeni uniţi congenital sau siamezi. Gemenii univitelini sunt întotdeauna de acelaşi sex deoarece rezultă dintr-un singur spermatozoid, iar acesta e purtătorul cromozomilor care determină sexul.

PUBERTATEA

Copiii din grupa de vârstă intermediară intră la un moment dat în pubertate, aşa că au o nevoie acută de informaţii despre schimbările fizice şi emoţionale prin care trec. Majoritatea părinţilor declară că vor din toată inima să ofere informaţii, însă adevărul este că mulţi dintre ei nu se prea grăbesc să înceapă. Cel mai bine e să începi să dai informaţii despre pubertate ori de câte ori apar întrebări. Chiar şi fetiţele de grădiniţă întreabă: «O să am sânii mai mari când am să cresc?» sau «O să-mi crească şi mie păr acolo jos?» sau «Am să folosesc şi eu absorbante când mă fac mare?». Chiar şi un simplu «Da» reprezintă un minunat început.

Un tătic care își creștea singur fetița mi-a povestit odată ce-a pățit într-una din acele zile «care încep prost de dimineață». Se chinuia s-o convingă pe fetița de patru ani să mănânce mai repede, ca s-o ducă la timp la grădiniță. Ea examina cu infinită atenție o păpușă Barbie și, într-un târziu, l-a întrebat: «Tati, când mă fac mare o să am și eu țâțe ca astea?» «Nu-mi puteam crede urechilor, mi-a mărturisit tatăl. Cine știe ce întrebări mă mai așteptau! La ce i-o fi trebuind unui copil de patru ani să știe așa ceva? Ce puteam să-i răspund?» Mie mi se pare că un răspuns potrivit ar fi fost: «Da, dar acum termină de mâncat.» Reacția tatălui cu pricina indica însă o jenă excesivă și un bagaj emoțional negativ pe care încă îl trăgea după el, deși nu mai era copil mic.

«La fetele care au acum sâni mici le cresc mai târziu sâni mai mari?»
«Dacă un sân crește mai mare decât celălalt înseamnă că ai cancer?»
«Uneori mă dor sânii fără nici un motiv, de ce?»

E foarte important ca părinții să dea copiilor informații despre schimbările din perioada pubertății *înainte* ca acestea să se producă. De exemplu, multor băieți li se umflă un pic sânii în timpul pubertății. Ei trebuie să știe că e un lucru normal și că, atunci când cutia lor toracică va crește, ajungând la dimensiuni de adult, acei mici sâni se vor întinde și abia se vor mai observa. Nenumărați băieți mi-au mărturisit cât de îngroziți au fost: «Mă transform într-o fată» sau «Am cancer la sân și o să mor». Odată, un băiat de 12 ani a fost atât de ușurat să mă audă spunând că aceste modificări ale sânilor la băieți sunt absolut normale, încât a strigat de față cu toată lumea: «Uraaa! Azi e cea mai fericită zi din viața mea! Credeam că sunt pe moarte!» Învățătoarea și colegii au izbucnit cu toții în râs, însă mie mi-a venit să plâng. Oare de când trăia acel copil cu gândul că e pe moarte? Când i-am întrebat pe colegii lui dacă ei ar împărtăși părinților asemenea temeri, răspunsul acestor copii de clasa a șaptea a fost un *nu* unanim și plin de groază. Câțiva mi-au explicat: «Părinții mei nu discută cu mine despre schimbările astea, așa că nici eu nu le spun nimic, nu cred că am voie.» Alții au ilustrat, cu răspunsurile lor, frica de cancer care bântuie în societatea noastră: «Mama mea s-ar întrista foarte tare dacă ar ști că am cancer și eu nu vreau s-o întristez, deci n-am să-i spun niciodată așa ceva.»

Un medic de familie care a participat la unul dintre seminariile mele adresate medicilor mi-a povestit cum, cu o zi înainte, se trezise la cabinet cu un băiat de 11 ani, venit să-l întrebe dacă n-are cumva cancer la sân. Acasă nu avusese curajul să-și exprime aceste temeri, așa că venise la doctor, de unul singur, ca să afle cum stă.

O altă elevă mi-a povestit că una dintre mătușile ei murise de cancer la sân cu câteva luni înainte și din această cauză ei îi era frică să le spună părinților că avea un nodul sub mamelon (fenomen normal la copiii de această vârstă). Era înfricoșată – de-a dreptul îngrozită – de ideea că va trebui să meargă la operație și să facă chimioterapie.

Când le vorbiți despre sâni, nu uitați să le explicați copiilor că sânii pot crește o bucată de vreme în mod inegal și că durerea pe care o vor simți e o durere «de creștere». Bineînțeles, o vizită la medic nu strică niciodată și poate liniști orice fel de temeri ale copilului. În cazul fetelor, e bine să le atragem atenția că dimensiunea sânilor nu contează. Femeile au de fapt sâni ca să-și alăpteze copiii, iar sânii mici produc tot atâta lapte ca sânii mari.

IGIENA ÎN TIMPUL PUBERTĂȚII

Lucru ciudat, când copiii intră în pubertate nu numai că transpiră mult mai mult decât înainte, dar devin și alergici la săpun și apă! Mulți mi-au povestit cum părinții îi adulmecă toată ziua și strigă la ei: «Vezi că miroși îngrozitor. Treci la duș!» Ei se duc

în baie, dau drumul la duş să curgă, dar nu se bagă sub el, ci se aşază pe toaletă şi citesc o revistă cu benzi desenate.

Un băiat mi-a mărturisit că mama lui îşi dăduse seama până la urmă că nu se spală, pentru că nu avea niciodată părul ud după ce ieşea «de sub duş». Aşa că acum stă pe marginea căzii, bagă capul o secundă sub duş şi îşi udă părul. După care, la fel ca majoritatea copiilor intraţi în pubertate, îşi dă cu deodorant sub braţ şi iese din baie cu un zâmbet victorios.

Sarcina mea este să explic acestei grupe de vârstă «ştiinţa transpiraţiei». Iată cum procedez: «Când transpiraţia iese prin pori, ea e curată. Nu miroase. Însă, în câteva secunde, apar bacterii de peste tot şi se instalează în transpiraţia voastră. Iar bacteriile miros foarte urât! Trebuie să te speli zilnic ca să scapi de ele. Dacă dai cu deodorant, lipeşti pe tine bacterii vechi de câteva zile. Dar vor sosi şi noile bacterii, cele de azi, aşa că ai să miroşi cumplit.»

Când ajung aici, observ cum mulţi dintre copii încearcă să-şi miroasă subsuorile sau îşi bagă capul pe sub tricouri. Atunci le zic: «Vouă poate că vi se pare că mirosiţi frumos, fiindcă v-aţi obişnuit cu mirosul vostru, dar cei din jur îşi fac vânt la nas şi spun „Cine pute pe-aici?“ Trebuie să vă spălaţi la subraţ în fiecare zi. Chiar dacă nu puteţi să faceţi duş zilnic, tot trebuie să vă spălaţi la subsuori. Dacă vreţi, vă puteţi da cu deodorant *după* ce vă spălaţi. Dar nu vă daţi niciodată cu deodorant dacă mirosiţi urât pentru că veţi mirosi de zece ori mai urât!»

Nu uitaţi să le reamintiţi că şi organele genitale trebuie spălate zilnic, şi mai ales că smegma trebuie înlăturată cu multă apă. Mi se rupe inima când aud reclamaţii – venite de regulă de la grupuri de băieţi: «Meg, e cineva (aproape întotdeauna fată) care miroase de-ţi mută nasul! N-ai putea să vorbeşti cu ea?» Este vorba de un copil sau un adolescent care, din păcate, nu a participat niciodată la această oră de ştiinţa corpului şi pur şi simplu nu realizează ce se petrece cu el.

Copiilor la pubertate le creşte păr pe corp. Unora începe să le crească părul de la subsuoară şi cel pubian încă de prin clasa a doua, altora mai târziu, chiar în ultimii ani de liceu. Copiii observă foarte devreme că femeile se epilează la subraţ şi pe picioare, în timp ce bărbaţii par încântaţi să aibă cât mai mult păr pe piept, pe picioare sau la subsuori.

Dacă gândim ca oameni de ştiinţă, ajungem la concluzia că a-ţi rade părul de la subsuori reduce mirosul neplăcut din zona respectivă. Trebuie să respectăm însă opţiunile fiecăruia şi ca atare e bine să atragem atenţia copiilor că a-ţi rade sau nu părul de pe corp e o chestiune de alegere personală.

«E ceva rău dacă te razi sub braţ?»
«Cât de lung poate creşte părul pubian?»

Acestea fiind spuse, în cazul în care fiica dvs. vrea să-şi radă părul de la subraţ sau de pe picioare, renunţaţi la ideea de modă veche potrivit căreia părul va creşte după aceea mai des, mai negru şi mai aspru. Pur şi simplu nu e adevărat. Şi de fapt, chestiunea e neimportantă. Aşadar, în loc s-o transformaţi într-o luptă pentru putere, mai bine cumpăraţi-i fetei un aparat de ras şi lăsaţi-o în pace. Cu alte cuvinte, nu vă irosiţi forţele în mărunţişuri. Credeţi-mă, conflictele de opinii cu adevărat importante abia urmează. Ajutaţi-o mai degrabă să-şi dezvolte încrederea în propriul ei corp şi bucuraţi-vă că s-au inventat aparate de ras igienice!

Copiii ajunşi la pubertate sunt de obicei cuprinşi de o teribilă anxietate în legătură cu părul lor pubian. Cei lipsiţi de o instrucţie corespunzătoare par cu toţii convinşi că părul pubian creşte brusc a doua zi după ce ai ajuns la majorat, este neapărat negru la toată lumea şi cârlionţat de îndată ce apare. Cred că această anxietate se datorează marilor centre comerciale care trimit clienţilor cataloage viu colorate şi fluturaşi, ca să facă reclamă articolelor de lenjerie intimă: nici unuia dintre manechinele din poze nu-i iese vreun firicel de păr prin chilot... Nu e de mirare că un copil începe să-şi facă griji în ceea ce-l priveşte. Există în reclame atâtea imagini false despre corpul omenesc!

Copiilor aflați la pubertate le place la nebunie să «se joace» cu orice informație pe care le-o dau despre părul pubian, și cred că e plăcut și pentru adulți să se distreze cu întrebările jucăușe prin care acești copii își spulberă de fapt neliniștile: «Dar de ce crește între picioare?», «Dacă îți vopsești părul din cap verde, se înverzește și părul pubian?», «Dacă îmi fac freză de mohican, părul celălalt o să crească la fel?», «Dacă tata chelește înseamnă că o să chelească și acolo?» și așa mai departe. O întrebare care mi se pune din păcate foarte des e următoarea: «Mi-a fost așa de teamă când am văzut că am păr pubian că l-am smuls (sau mi l-am ras). O să mai crească la loc?»

Povești adevărate

O mamă îmi povestea despre fiul ei de 10 ani, care de la o vreme începuse să fie mai morocănos și mai retras. S-a gândit că trebuie să fie vorba de pubertate.
Într-o seară, băiatul a chemat-o în camera lui, și-a dat jos pantalonii și a întrebat-o: «Crezi că am destul păr pubian pentru vârsta mea?» Mama a reușit cu mari eforturi să articuleze un «da». Evident ușurat, băiatul a zis: «Doamne, ce bine-mi pare! Mi-era atât de frică!», după care a început să se joace cu o mașinuță. De atunci, nici urmă de comportament morocănos.

Altă mamă mi-a spus că într-o zi își descoperise fetița de nouă ani plângând cu sughițuri în baie pentru că-și descoperise primele fire de păr pubian: «Sunt prea mică, nu vreau încă să fiu doamnă», i-a spus ea mamei printre sughițuri. Mama a asigurat-o că mai are înainte ani mulți de copilărie. Mai târziu, după ce fetița a ieșit din baie, a întrebat-o dacă s-a liniștit.
«Da, mami, acuma e bine, m-am bărbierit.»

DEZVOLTAREA TESTICULELOR ȘI A PENISULUI

Este nevoie de aproximativ trei ani de la instalarea pubertății pentru ca testiculele băieților să atingă dimensiunile caracteristice adulților. Dar informația științifică pe care mulți băieți n-o au este că penisul atinge dimensiunea maximă abia după opt–zece ani de la declanșarea pubertății. Din acest motiv, aud deseori glăscioare gâtuite de emoție: «Mi se pare că penisul meu se face tot mai mic!» Una dintre întrebările anonime cele mai frecvente pe care le primesc de la băieții de zece ani sună așa: «Câți centimetri are cel mai lung penis din lume?» De fapt, ceea ce vor ei să întrebe este «Câți centimetri are *cel mai scurt* penis din lume, pentru că mi se pare că al meu e acela!»

Probabil că nu aveați nevoie să cumpărați cartea asta ca să aflați ceea ce o să vă spun acum, dar nu mă pot abține: îngrijorarea legată de mărimea penisului nu se sfârșește niciodată! Eterna problemă de care se plâng bărbații sănătoși, de vârstă mijlocie este «Penisul meu se face tot mai mic.» Am totuși o veste bună pentru ei: penisul *nu* se micșorează la această vârstă, însă din cauza burții nu se mai vede mare lucru din el!

Dar să continuăm cu știința penisului. Pentru că băieții (și fetele) au deseori ocazia să răsfoiască reviste pornografice, în care văd bărbați cu niște penisuri uriașe, e bine să-i rugăm să gândească științific: nimeni nu are în realitate un asemenea penis. Penisul trebuie să se umple cu sânge pentru a intra în erecție. Dacă ai avea un penis așa de mare și el s-ar umple cu sânge, ai leșina, și asta nu reprezintă nici un avantaj. Presupunând că ar exista bărbați cu astfel de penisuri, i-ai vedea pe stradă sprijinindu-se de toate zidurile ca să nu cadă!

«Ai spus că toate penisurile sunt cam de aceeași mărime, atunci ce sunt alea din filme, că par foarte lungi?»

Penisurile pe care copiii și adulții le văd în publicațiile și filmele pornografice nu sunt decât «prelungiri» bune să stea mereu în erecție și să arunce sperma la un kilometru – dar care nu sunt adevărate. Sau mai e posibil să fi fost mărite chirurgical, de un doctor, așa cum sunt măriți câteodată sânii; dar, dacă gândești ca oamenii de știință, îți dai seama că nici atunci nu sunt penisuri «adevărate».

Cred că este un semn de mare imaturitate a societății noastre faptul că unii oameni simt nevoia să-și facă astfel de operații. Iată un subiect foarte interesant de dezbătut împreună cu copiii sau adolescenții dvs. Alt subiect captivant, strâns legat de primul, este abundența imaginilor false despre corpul uman și manipularea ideii noastre de frumos, plăcut și atractiv. Folosiți din plin aceste «momente didactice» bucurându-vă de ele, respectând ideile copiilor și neuitând să râdeți împreună cu ei.

Ce vă mai pot oferi ca informație științifică este că penisurile, când nu se află în erecție, pot avea diferite dimensiuni – pot fi mai lungi, mai scurte, mai groase, mai subțiri, chiar curbate. Atâta vreme cât funcționează fără să producă disconfort, sunt bune așa cum sunt. Când intră în erecție, penisurile sunt toate cam de aceeași mărime: între 14 și 18 centimetri.

Nu uitați că penisul este făcut de natură ca să transporte spermatozoizii – și pentru asta nu trebuie să aibă mai mult de cinci centimetri. Tot ce e în plus are rol pur decorativ.

Dar să redevenim serioși: dacă aveți întrebări legate de mărimea penisului fiului dvs., consultați neapărat un medic. Se întâmplă foarte rar, dar totuși se întâmplă ca băieții să aibă un micropenis, caz în care se face un tratament medical.

SĂNĂTATEA TESTICULELOR

Deseori sunt privită cu nedumerire când încep să vorbesc despre sănătatea testiculelor, dar cancerul testicular este în zilele noastre una dintre principalele cauze de deces în rândul adolescenților și adulților. Din fericire, acest tip de cancer este ușor de tratat dacă e descoperit în faze incipiente.

Adolescenții și adulții trebuie să știe cât de prețioase sunt testiculele lor și că e bine să și le examineze în mod regulat. Un moment potrivit pentru a face acest lucru este dușul. Testiculele ar trebui să fie netede la pipăit, ca un ou fiert tare și curățat de coajă. Dacă băiatul sau bărbatul descoperă vreo umflătură sau ceva care la pipăit seamănă cu un grăunte de sare, este nevoie, pentru siguranță, de un examen medical. Nu trebuie să vă îngrijoreze umflăturile sau neregularitățile de pe pielea sacului scrotal. Nu uitați să-i atrageți atenția băiatului dvs. că unul dintre testicule este de regulă mai mic decât celălalt și că, atunci când stă în picioare, un testicul atârnă mai jos în sac. Dacă natura le-ar fi așezat exact alături, s-ar fi ciocnit între ele în timpul mersului! Pregătiți-vă să auziți hohote interminabile de râs și, vă rog, râdeți și dvs. Dar totodată spuneți-le apăsat că sănătatea și siguranța testiculelor trebuie luate foarte în serios.

«Ce se întâmplă dacă ai cancer în testicule?»
«De ce unul din testicule e mai jos decât celălalt?»
«Dacă ai ouăle de mărimi diferite ce înseamnă? (Nu că eu le am așa.)»

Încercați să găsiți broșuri publicate de instituțiile medicale despre modul în care se face examinarea testiculelor și dați-le tuturor posesorilor de testicule pe care-i cunoașteți. Astfel de informații pot salva vieți omenești.

ÎNCĂ DOUĂ-TREI VORBE DESPRE MENSTRUAȚIE

Nu cred că e nevoie să ne pierdem în detalii despre mecanismele complicate ale menstruației atunci când vorbim cu fete tinere. În ceea ce mă privește, mă concentrez asupra aspectului de sănătate al procesului. Căptușeala uterului (sau endometrul) se înlocuiește în fiecare lună; mă feresc să folosesc expresii de tipul «se curăță» pentru că ele pot sugera că ceva e murdar. Atâta vreme cât nu există infecții, scurgerea este curată. Sigur că fata trebuie să-și spele zilnic vulva, altfel bacteriile pot da un miros urât lichidului când acesta ajunge afară.

Ovulul nefecundat nu iese odată cu scurgerea. El începe să se dizolve la 12 ore după ce a părăsit ovarul. Este făcut din proteine

pe care corpul le reabsoarbe, de regulă din cavitatea abdominală. Contrar unei idei foarte răspândite, e posibil ca ovulul să nu ajungă niciodată în trompele uterine. Altă idee greşită este că între menstruaţie şi ovulaţie există o interdependenţă strictă. Majoritatea femeilor nu au ovulaţie două sau mai multe luni pe an, chiar dacă au menstruaţie în fiecare lună. Deci menstruaţia nu dovedeşte neapărat că s-a produs o ovulaţie. Iar câteodată femeile au ovulaţie, dar n-au menstruaţie.

La început, menstruaţiile unei fete pot fi foarte neregulate. De obicei, trebuie să treacă doi–trei ani sau chiar patru ani până când se regularizează, iar la unele femei asta nu se întâmplă niciodată. Dar, de cele mai multe ori, tot ceea ce face corpul vostru e sănătos pentru voi.

Crampele şi durerile menstruale pot avea drept cauză nivelul scăzut de calciu şi de magneziu din organism. Multe fete renunţă la produsele lactate pentru că au prea multe calorii şi ajung astfel să aibă lipsă de calciu. Eu încurajez folosirea remediilor naturale înainte să recurgem la medicamente. În astfel de situaţii, le spun fetelor, puteţi lua o tabletă sau două de calciu / magneziu cu o ceaşcă de cacao cu lapte fierbinte, de ceai sau de cafea cu mult lapte. Căldura, calciul, magneziul şi cofeina vor ameliora simptomele şi vor grăbi probabil urinarea, care de asemenea face bine. S-ar putea să fie nevoie de calciu şi de alte suplimente, inclusiv de vitamina B12, în mod regulat, mai ales dacă urmaţi tipul acela de dietă vegetariană fără ouă şi fără lactate.

S-a constatat că unele fete (şi băieţi) încep încă de la şase ani să fie obsedaţi de propriul corp şi să ţină regim pe furiş ori să refuze să mănânce. Ca părinţi, trebuie să avem grijă ca propriile noastre preocupări legate de corp, diete şi excese alimentare să nu-i influenţeze în rău pe copii. După cum ar trebui să ne protejăm copiii de remarcile răutăcioase ale ru-

«Este posibil să ai de două ori ciclu şi pe urmă să nu mai ai?»
«Faci crampe când eşti la ciclu?»

delor legate de «şunculiţe», «colăcei» ş.a.m.d. Eu le explic copiilor că e absolut natural să pui puţină cărniţă pe tine înainte de un puseu de creştere.

Ideea că menstruaţia e un proces sănătos este de multe ori compromisă la fete din cauza unei alimentaţii insuficiente, a lipsei de exerciţiu fizic, a constipaţiei şi a imaginii perfecte a trupului feminin răspândite de revistele pentru adolescente.

Poveşti adevărate

Râdeam împreună cu nişte copii de clasa a cincea de reclamele TV la absorbante, atât de ridicole. Una dintre fete ne-a povestit ce i s-a întâmplat când i-a venit prima dată ciclul: «Mai văzusem eu absorbante, dar habar n-aveam la ce folosesc. Când mi-a venit prima dată ciclul, m-am speriat foarte tare. I-am spus mamei că am sânge acolo jos şi că mă doare groaznic capul. Mama mi-a dat un absorbant şi mi-a spus să mă duc la baie să mi-l pun, doar că eu mi l-am pus pe frunte, fiindcă mă durea mult mai tare decât vaginul!»

Taţii pot oferi un sprijin deosebit în anii care precedă pubertatea şi în timpul pubertăţii: pot arăta ce înseamnă să mănânci sănătos, îşi pot învăţa copiii să iubească aerul curat şi exerciţiul fizic şi îi pot susţine psihologic în această perioadă dificilă. Dar, din păcate, foarte mulţi taţi devin mai reci şi mai distanţi cu copiii lor, în special cu fetele, când se apropie pubertatea.

O doamnă mi-a povestit odată cum îi dovedise tatăl ei, cu ani în urmă, că *nu* a abandonat-o, deşi trecea prin momente dificile (rămăsese singur şi trebuia să crească patru băieţi şi o fată de 12 ani). Într-o bună zi, tatăl a întrebat-o ca din senin:

— Ţi-a venit deja?

— Da, a răspuns ea plecând ochii şi îmbujorându-se la faţă.

— Stai liniştită, ştiu ce trebuie făcut.

A plecat cu maşina şi o oră mai târziu se întorcea cu ea plină de cutii de absorbante, pe care le-a depozitat sub patul fetei.

— Aşa! Ai o provizie suficientă, iar fraţii tăi nu trebuie să ştie nimic.

După câțiva ani, în glumă, fiica i-a amintit tatălui de drumul la magazin după absorbante:

— Tată, tocmai mi s-a terminat provizia, mai poți să-mi aduci un transport?

Fetele au nevoie la vârsta pubertății de tații lor. Nu le abandonați!

DIN NOU DESPRE EJACULĂRILE NOCTURNE

În mod evident, nu dădusem suficiente informații despre «visele umede» într-o clasă a treia, căci unul dintre băieți a ridicat la un moment dat mâna, foarte agitat: «Uite, care-i treaba... Fratele meu are 13 ani și nu i-au venit încă visele umede!» «Știi, asemenea lucruri țin de intimitatea fiecăruia și poate că a avut, dar nu ți-a spus ție», i-am replicat. «Nu, a continuat el cu o convingere de nezdruncinat. Noi dormim în aceeași cameră, în paturi suprapuse. Eu stau dedesubt și până acum n-a picurat nimic de sus.»

Deci trebuie să explicăm că la o ejaculare nocturnă nu iese decât o cantitate mică, cât o lingură, de lichid albicios. Nu se inundă patul. Majoritatea băieților spun că se simt de parcă ar fi transpirat puțin mai mult decât de obicei. Copiii trebuie să știe că sperma este curată și că ejaculările nocturne sunt sănătoase. Corpul face exerciții pentru când vor fi mari.

De multe ori, băieții se simt foarte vinovați de ejaculările nocturne, crezând că asta înseamnă că au avut un vis sexi. Adevărul este că nu trebuie să viseze, trebuie doar să doarmă profund. Și visele sexi sunt normale, însă nu e cazul să le asociem cu ejaculările nocturne.

«DISTRACȚII» PERICULOASE

În călătoriile mele prin țară, vizitând școli din zone urbane și rurale, am descoperit diverse moduri în care copiii se torturează unii pe alții. E vorba de ciupitul de sâni sau trasul de sfârcuri și de ridicatul pantalonilor în sus până când «taie» între picioare, ba chiar de atârnarea copilului în cuier folosind bridele de la curea. Când medicii mi-au sugerat să educ copiii să nu se mai joace astfel – pentru că testiculele pot fi grav afectate –, nici nu mi-a trecut prin minte că fetele ar putea fi supuse acelorași chinuri. Dar cum am început să vorbesc despre ele, fetele mi-au dezvăluit adevărul.

Atât la băieți, cât și la fete, zonele genitale pot fi foarte ușor lezate. La fel și țesutul din care sunt făcuți sânii. Trebuie să învățăm cu toții să ne păstrăm mâinile (și picioarele) acasă. N-avem voie să dăunăm corpului și îmbrăcămintei altei persoane! Tehnic vorbind, actele pomenite mai sus sunt atacuri sexuale (o persoană dăunează părților sexuale ale altei persoane), deci sunt, tot tehnic, împotriva legii. În ce mă privește, îi încurajez pe copii să strige cât pot de tare și să-i spună unui profesor dacă au fost atacați astfel. Și îi încurajez pe adulți să apere copiii și să pună capăt acestor practici barbare.

CORPUL «IDEAL»

Copiii sunt sensibili la mesajele publicitare despre forma și dimensiunile «ideale» ale corpului. Mulți copii, chiar și cei zvelți, se întreabă neliniștiți: «Oare nu sunt prea gras (prea grasă)?» Copiii noștri s-ar simți mult mai încrezători și ar avea o mai bună percepție a sinelui dacă ar fi siguri că sunt iubiți pentru ceea ce sunt, și nu pentru cum arată. Există o bogată bibliografie despre preocupările copiilor privind alimentația și imaginea propriului corp. Dacă aveți totuși temeri, consultați un medic.

DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ

În timpul pubertății, copiii au o ocazie unică de-a învăța cum să-și controleze sentimentele, dar pentru asta au nevoie de ajutorul

adulților. Din păcate, mulți dintre adulți au trecut ei înșiși prin pubertate fără ca cineva să le fi întins o mână de ajutor.

Să ne bucurăm și de această perioadă de mare intensitate emoțională și să-i învățăm pe copii cum s-o înfrunte. «Poate că e normal, le spun eu elevilor, ca din cauza hormonilor să simțiți din când în când că vă pierdeți controlul, dar asta nu înseamnă că aveți dreptul să dați cu pumnii în pereți sau că vă puteți omorî fratele în bătaie. Nu e vina lui că sunteți la pubertate și are și el tot dreptul să trăiască.»

În majoritatea familiilor, cina este de obicei momentul când se încing spiritele. Unul dintre copii începe să facă giumbușlucuri, izbucnesc hohote de râs, dar până la urmă cineva o ia pe coajă și începe să plângă. Atunci altcineva de la masă își iese din fire…

Le spun copiilor că trecerile bruște de la o stare la alta – acum ești trist, peste un minut râzi în hohote și peste încă un minut ești turbat de furie – sunt specifice pubertății. Ai un acces de veselie atunci când începi să râzi din senin și nu te mai poți opri. Și de obicei râsul tău e contagios. Ai un acces *hormonal* de veselie și hormonii tăi intră în rezonanță cu toată lumea din jur. Curând, întreaga clasă râde în hohote și nimeni nu știe de ce! Ai un acces de tristețe când devii ultrasensibil, orice fleac te deranjează sau te neliniștește, când plângi fără să știi de ce. Simți că ești singur, că nimeni nu te iubește, că ești urât și că-ți urăști părinții.

«Prietenii mei spun că devii foarte supărăcios când treci prin pubertate. E adevărat???»
«Tristețe înseamnă când ți se pare că totul merge prost?»
«Ce faci când te simți vinovat după furia de hormoni, dar nu vrei să se vadă?»

Mi se pare important să-i pun întotdeauna în gardă pe părinți asupra acestui ultim aspect al acceselor de tristețe. Le spun că nu trebuie să se simtă ofensați și să creadă că «ura» copilului are vreo legătură cu locul de muncă, situația materială, preocupările sau personalitatea lor. *Toți* părinții se confruntă, uneori săptămâni în șir, cu aversiunea, chiar ura, copiilor lor. Hormonii sunt de vină, și adevărul este că și noi trecem prin momente când nu-i plăcem prea mult pe copiii noștri. Păstrați-vă calmul, detașați-vă și amintiți-vă pentru o clipă că și dvs. ați avut gânduri rebele la această vârstă.

Linia de demarcație între ceea ce s-ar putea numi depresii de pubertate normale, provocate de hormoni, și depresiile care trebuie supravegheate cu atenție este foarte fină. Dacă aveți dubii, nu ezitați să cereți sfatul unui specialist. Copilului dvs. îi trebuie, poate, doar puțină asistență de specialitate ca să-și dezvolte abilități de adaptare în clipele când lumea din jur pare prea cenușie și ostilă. Eu nu sunt adepta ideii că e bine să-i lași pe copii să-și rezolve singuri problemele, de vreme ce ele nu s-au rezolvat săptămâni în șir. Cred că asta înseamnă să-i abandonezi. Dacă nu reușesc să și le rezolve în câteva zile, trebuie să intervenim și să-i ajutăm sau să apelăm la ajutor din afară. Acesta e rolul părinților.

Accesele de furie sunt în mare parte alcătuite din sentimente «ucigașe» și acte agresive. Când le vorbesc elevilor despre furiile hormonale, ei izbucnesc adesea în chiote aprobatoare: li se ia o piatră de pe inimă văzând că cineva deschide, în sfârșit, subiectul. Îmi spun că sunt de multe ori înspăimântați de sentimentele intense și de energia lor fizică, dar și de violența reacției părinților. Simplu spus: «Știu că ei mă urăsc și chiar eu mă urăsc când explodez. De ce fac așa?» Le e rușine și ar vrea să-și ceară scuze, dar nu știu cum s-o facă.

Discut cu ei despre aceste sentimente și îi pun să descopere împreună idei și metode care să-i ajute să învingă crizele fără să le facă rău altor copii. În orice clasă, există întotdeauna copii care se detașează de ceilalți în timpul discuțiilor noastre, copii ai căror părinți le-au oferit, în mod evident, o bună educație. Comportamentul barbar pur și simplu nu este tolerat de acești părinți, în casa lor nu e permisă nici o formă de violență fizică sau verbală. Metoda folosită de acești părinți este «pauza» – ei spun

copilului, în loc să intre în conflict cu el, «Du-te în camera ta.» Şi cred că la fel ar trebui să procedaţi şi dvs.

Învăţaţi-vă copilul să se bucure de timpul petrecut singur: «Asta nu e o pedeapsă, e timp de care ai nevoie ca să creşti. Ascultă muzică, citeşte sau scrie ceva într-un jurnal (în acest punct, trebuie să promiteţi că nu veţi trage cu ochiul în jurnalul lui) sau scrie o scrisoare celui care te-a supărat sau te-a nedreptăţit.» Pe de altă parte, părinţii trebuie să fie pregătiţi să arbitreze fără părtinire. Uneori copiii au motive întemeiate să se plângă de comportamentul fraţilor, ba chiar şi de comportamentul părinţilor.

Şi părinţii pot simţi nevoia să-i scrie copilului ca să-i spună, de pildă, cât de greu este să arbitrezi fiind drept, dar totodată ferm. Uneori şi părinţii trebuie să-şi ceară scuze, iar a-ţi cere scuze în scris e mult mai eficace, atât pentru părinte, cât şi pentru copil.

Exerciţiul fizic este o bună supapă de eliberare a energiei negative. Sfătuiţi-vă copilul să scoată câinele la plimbare şi să-l alerge, să joace fotbal, baschet, tenis sau orice îi place lui. Eu obişnuiesc să aleg câte un sportiv la modă în momentul respectiv şi să le spun copiilor că trebuie să fi avut multe accese de furie în adolescenţă, dar şi le-a «consumat» în sport, nu în conflicte cu cei de-acasă. «Şi voi v-aţi putea folosi de accesele voastre de furie ca să vă valorificaţi talentul la sport şi să deveniţi bogaţi şi celebri!»

O VORBĂ DESPRE TERORISM

Daţi-mi voie să repet: copiii suferă nedreptăţi prea multe – la şcoală, acasă sau când ies pe stradă, la joacă. Trebuie să-i ascultăm cu atenţie şi să-i ajutăm să-şi identifice şi să-şi exprime problemele. Trebuie apoi să le fim alături când vor să-şi facă dreptate, nu să-i abandonăm.

Societatea noastră a început, slavă Domnului, să respingă violenţa, terorismul între colegi şi alte comportamente inacceptabile. Încrederea copiilor în sine şi în lumea din jur poate fi grav afectată dacă devin victimele unor astfel de acte şi dacă văd că nimeni dintre cei de faţă nu le sare în ajutor. Şi se prea poate ca aceşti copii să devină mai vulnerabili şi să-şi asume mai multe riscuri în ce priveşte sănătatea sexuală.

Iată de ce îi rog pe părinţi să-şi sprijine copiii terorizaţi şi să fie intransigenţi faţă de terorişti. Iar dacă teroristul e chiar copilul lor, să afle ce s-a întâmplat şi să facă tot ce le stă în puteri ca să-l ajute.

SOMNUL ŞI TULBURĂRILE SALE

Pentru că tocmai am vorbit despre terorism, îngăduiţi-mi să vă sugerez şi un remediu pentru scandalurile de la cină. Îmi place să le explic copiilor că oamenii de ştiinţă sunt de părere că secreţia hormonilor de creştere are loc atunci când suntem cufundaţi într-un somn adânc. De aceea toţi copiii, şi în special cei din clasele elementare, au nevoie să doarmă mai mult. De fapt, orice copil are «o noapte de creştere accelerată» cel puţin o dată pe săptămână. «În timp ce pregătesc cina, le mai spun copiilor, părinţii voştri îşi pot da seama numai privindu-vă dacă noaptea aceea va fi una de creştere accelerată. Cum credeţi că-şi dau seama?» «Nu ştiu, îmi spune câte un copil, dar tata îmi aruncă o privire, îşi îndreaptă degetul spre mine şi-mi spune: în seara asta mergi la culcare mai devreme!» O fetiţă mi-a zis de curând: «Să ştii că părinţii noştri nu sunt nebuni, ei încearcă de fapt să ne ajute să creştem cum trebuie.»

Când copiii taie frunză la câini, când se uită prea mult la televizor, când nu-şi fac temele sau treburile din casă care cad în sarcina lor, când se miorlăie, plâng, oftează, când nimic din ce primesc de mâncare nu le place sau, cel mai grav, când aproape că-şi omoară în bătaie fratele sau sora, e semn că urmează «o noapte de creştere accelerată».

Culmea e că şi adulţii trec uneori prin accese de tristeţe, veselie şi furie, adesea în strânsă legătură cu numărul de accese pe care le-au avut copiii lor în ultima vreme. Dacă sunteţi nişte adulţi foarte moderni, probabil că aţi vrut să aveţi copii abia după 30 sau 40 de ani. Iar dacă vă aflaţi la a doua căsătorie, s-ar putea să trăiţi laolaltă cu copiii «mei», «ai tăi» şi «ai noştri», aşa că, în clipa când toţi aceşti copii ajung la pubertate, e posibil ca dvs. înşivă să treceţi prin schimbări hormonale. Este de înţeles atunci de ce în unele seri toată lumea e gata-gata să se urce pe pereţi. Ei bine, toţi avem nevoie să mergem devreme la culcare! Lipsa de somn va reprezenta probabil cel mai mare pericol pentru sănătate în secolul XXI.

Dar să redevenim serioşi. Unii copii la pubertate pot suferi de tulburări ale somnului care să-i ţină treji mult timp după ora lor normală de culcare.

Există copii, mai cu seamă cei care trec printr-un puseu energic de creştere, chinuiţi de spaime iraţionale ce se declanşează de regulă când încearcă să adoarmă. Pot să ţipe, să tremure, să se agaţe de părinte cu disperare, să aibă greţuri – pe scurt, sunt îngroziţi. «Dacă vine un cutremur, dacă Pământul se ciocneşte de ceva?» , «Ce-o să se întâmple cu mine dacă tu sau tata muriţi?», «Dacă o să mor?», «Dacă îmi moare câinele?», «Dacă-mi iau un câine şi el o să moară?»

Asemenea spaime sunt deseori declanşate de ştirile sau filmele de la televizor, de câte o tragedie petrecută în vecini, de moartea unei rude. Sfatul meu este să le trataţi întotdeauna cu toată seriozitatea. Discutaţi cu copiii ce trebuie să facă în caz de urgenţă. Asiguraţi-i că există în casă truse de prim-ajutor în eventualitatea unui cutremur sau a altei catastrofe şi arătaţi-le unde le-aţi pus. Instruiţi-i pe cine să cheme în ajutor la nevoie. Faceţi o listă cu numere de telefon în caz de urgenţă, inclusiv cu ale rudelor sau cunoştinţelor de încredere. Faceţi împreună cu ei un plan de evacuare în eventualitatea unui incendiu sau a unei inundaţii. Adesea, copiii se liniştesc dacă li se dă puţină putere de decizie şi autonomie în caz de urgenţă. Asiguraţi-i că aveţi încredere în ei şi că sunteţi siguri că se vor descurca. Evident, e foarte bine să subliniaţi cât de mică (dacă nu cumva nulă) este probabilitatea să se întâmple vreunul din dezastrele de care se tem atâta.

Cât priveşte numărul orelor de somn, părinţii trebuie să admită că, la fel ca adulţii, copiii au nevoi diferite. Cred însă cu tărie că ora de culcare, oricare ar fi ea, trebuie respectată, sau cel puţin ora la care copilul se retrage în camera lui; firește, se pot face şi excepţii când e vorba de ocazii speciale. Pe de altă parte, cred că ar fi nesănătos să-i obligăm pe copii să stea ore în şir pe întuneric, incapabili să doarmă. Poate că ar fi bine să le punem o lampă pe noptieră şi să-i lăsăm să citească puţin, să scrie sau să meşterească ceva în pat, să lase radioul pornit. Cred că cel mai bine este să ne relaxăm şi să le permitem copiilor să descopere ei înşişi, la pubertate, cât şi cum le convine să doarmă.

Să nu înţelegeţi însă din ce am spus că ar trebui să-i lăsaţi pe copii să bântuie prin casă toată noaptea, ca nişte bufniţe, deranjându-vă somnul. Dacă aveţi nevoie de zece ore de somn, trebuie să le-o spuneţi şi să le daţi seara, înainte de culcare, «somnifere» – precum gustări bogate în calciu, sendvişuri calde cu brânză, lapte călduţ, o baie caldă, o porţie de masaj pe spate sau la tălpi – după care să insistaţi să stea în pat. Mai presus de orice, când mama şi tata dorm, copiii trebuie să fie în siguranţă.

PROBLEME MARITALE

O altă temere frecventă, aptă să producă mari dereglări ale somnului, e următoarea: «Şi dacă tu şi tata (sau tu şi mama) divorţaţi?» Amintiţi-vă că întrebarea fundamentală pe care o au în minte copiii este: «Ce-o să se întâmple cu mine?» Firește că, dacă se poate, veţi asigura copilul că n-aveţi deloc intenţia să divorţaţi.

Dacă se poate. Dacă nu, vă rog nu-l minţiţi. Presupunând că există tensiuni în familie, violenţă verbală sau fizică, puneţi-vă în locul copilului – n-aţi fi şi dvs. înfricoşaţi, speriaţi de moarte, incapabili să dormiţi noaptea?

Asiguraţi copilul că nu din vina lui aveţi dificultăţi. Recunoaşteţi cinstit cât de greu vă este uneori. Cereţi sfatul unui specialist şi nu vă cramponaţi de o relaţie care îi dă copilului dvs. spaime nocturne şi coşmaruri. Dovediţi-i că adulţii pot rezolva o asemenea situaţie.

Dacă doriţi să cereţi ajutorul unui psihoterapeut, iar partenerul nu vrea să vă însoţească, mergeţi doar dvs. Trebuie să ştiţi însă de la bun început că unii psihoterapeuţi sunt foarte buni în meseria lor, iar alţii nu. Folosiţi-vă puterea de discernământ. Unii psihoterapeuţi discută numai cu perechea respectivă, alţii doresc implicarea întregii familii. Nu contează metoda atâta vreme cât se urmăreşte binele copilului şi dreptul lui de a creşte sănătos. Dacă aţi ales să fiţi părinţi, pentru cel puţin 18 ani copiii sunt pe primul plan.

A pune copilul pe primul plan înseamnă uneori că *trebuie* să te separi ori să divorţezi. Există relaţii care fac mult rău unui copil, relaţii în care unul dintre parteneri este dependent de băutură ori droguri şi / sau e violent cu celălalt. Prea adesea, părinţii spun: «Nu-i nimic, pe mine mă bate, nu pe copil.» Însă privelişteа unui părinte care e bătut de celălalt este o experienţă înfricoşătoare pentru un copil. Dacă, pentru a oferi copiilor dvs. o viaţă mai sănătoasă, trebuie să părăsiţi acel cămin, nu ezitaţi s-o faceţi! Când îi întrebi, mulţi copii spun că ar prefera ca părinţii lor să se despartă şi că ar fi dispuşi să trăiască sub standardul de viaţă cu care s-au obişnuit, numai să scape de scandalurile din familie şi să se simtă mai în siguranţă acasă.

Copiii trebuie să fie puşi pe primul plan, spuneam. Asta nu înseamnă să faceţi doar ce vor ei; înseamnă că adulţii care au decis să fie părinţi *în momentul concepţiei* trebuie să aibă curajul şi maturitatea de a le oferi copiilor un cămin sănătos şi propice creşterii.

CE LE SPUNEM COPIILOR DE 9–12 ANI DESPRE BTS ŞI PREZERVATIVE

La această vârstă, mulţi copii au auzit câte ceva despre bolile cu transmitere sexuală (BTS), însă mai au multe întrebări şi nenumărate informaţii şi percepţii greşite.

Când discut cu ei despre BTS, mi se pun deseori întrebări despre hemoroizi. Poate că e şi vina acelei reclame ciudate de la televizor, în care o femeie îi spune alteia: «Când am făcut ultimul copil, am avut hemoroizi.» Din cine ştie ce motiv, mulţi copii şi adolescenţi cred că «ţi se umflă hemoroizii» dacă faci sex! Iată ce le spun eu: «Haideţi să gândim ştiinţific. Hemoroizii sunt de fapt nişte vene varicoase în regiunea anusului şi sunt agravaţi de constipaţie. Deci n-au nici o legătură cu sexul!» «Uf, ce bine!» par să spună copiii, de parcă li s-ar fi luat o piatră de pe inimă.

«Din ce cauză ai hemoroizi?»
«De ce se fac prezervative fosforescente?»

Ca şi copiii de şcoală primară, cei de vârstă intermediară trebuie liniştiţi şi asiguraţi că multe dintre BTS se transmit efectiv doar prin contact sexual: «Deci, dacă nu sunteţi activi sexual, n-aveţi de ce să vă temeţi.» I-aş sfătui pe părinţi să se informeze, ca să poată discuta despre BTS şi răspunde la întrebările foarte directe ale copiilor, care nu reuşesc întotdeauna să înţeleagă documentarele sau ştirile de la televizor.

Copiii au ocazia să vadă şi prezervative «exotice» în magazinele specializate, aşa că multe dintre întrebările lor se învârtesc în jurul prezervativelor cu arome, fosforescente sau muzicale. E distractiv să participi la glumele pe care le fac copiii despre prezervative, însă nu uitaţi niciodată să-i avertizaţi: «Oricât de colorat sau de ciudat vi se pare un prezervativ aruncat pe jos, nu puneţi niciodată mâna pe el!»

Ar fi bine să vă asigurați că fiul sau fiica dvs. înțelege că prezervativele nu sunt întotdeauna eficiente, iar faptul că se găsesc pe toate drumurile și sunt foarte ușor de procurat nu înseamnă că adolescenții pot face sex fără probleme. Și, ceea ce e cel mai important, campaniile publicitare care-i îndeamnă pe adolescenți să se protejeze când fac sex nu trebuie să le dea impresia că *toți* adolescenții fac sex sau trebuie să fie activi sexual. În Canada, majoritatea adolescenților care merg încă la școală nu au făcut sex niciodată, iar numărul celor care nu-și încep viața sexuală decât după terminarea școlii este în creștere și în SUA.

Unii copii de vârstă intermediară sunt pregătiți să afle multe informații științifice despre BTS mai devreme decât ceilalți. Dacă fiul sau fiica dvs. aparține acestei categorii, consultați secțiunea dedicată adolescenților (pp. 145–167) și în special capitolul care se ocupă de BTS (p. 151).

SFATURI PRACTICE

Rareori noi, adulții, nu vrem să răspundem nevoii copiilor de-a fi sprijiniți și acceptați, însă adesea nu suntem capabili să dăruim destul sprijin și acceptare din cauza propriei noastre imaturități. Acest lucru e bine ilustrat de părintele care spune: «Păi am încercat să vorbesc cu el (sau am încercat să-i dau fetiței mele o carte), dar s-a ruşinat atât de tare încât m-am jenat și eu și până la urmă am renunțat.»

Dacă ați încercat să le vorbiți copiilor în bucătărie și ei au dat bir cu fugiții după primele cuvinte, spunându-vă «E prea scârbos, n-am chef s-aud», vă reamintesc că cel mai bun loc de discuții cu copiii între 10 și 20 de ani este în mașină, de unde nu pot fugi cu una, cu două. Bineînțeles că își vor astupa urechile, vă vor spune că aveți mintea bolnavă, vor privi în gol pe geam timp de trei ore, cât ține drumul, dar nu-i nimic, continuați să vorbiți. În mod sigur nu vor uita niciodată această călătorie cu mașina. La fel și dvs.

Când mă întâlnesc cu grupuri de părinți în Vancouver, obișnuiesc să le spun în glumă că orice familie ar trebui să facă drumul până la Seattle sau Whistler cel puțin o dată pe an, cu copiii pe bancheta din spate (pentru că nu trebuie să vă privească în față). Dacă s-a lăsat noaptea, e și mai bine.

Unii tați mi-au povestit că au discutat foarte bine în timp ce se aflau la pescuit, într-o barcă. Copiii n-au nici o cale de scăpare, doar dacă pleacă înot spre mal! În alte cazuri pare să fi funcționat excursia cu cortul, focul de tabără, ba chiar curățenia de primăvară în garaj (mâinile sunt ocupate cu ceva tot timpul și contactul vizual este redus la minimum)! Nu pierdeți niciodată «ocaziile didactice». Vorbiți, vorbiți și nu vă opriți până nu terminați!

REZUMAT: 9–12 ANI

La această vârstă, copilul dvs. trebuie să știe:

- **tot ceea ce au învățat copiii din grupa precedentă de vârstă și în plus:**
- **totul despre schimbările prin care trece corpul la pubertate**
- **informații de bază despre BTS (vezi p. 151 pentru mai multe detalii)**

De asemenea, trebuie să discutați cu ei următoarele subiecte:

- **sexualitatea exagerată și falsă promovată de fotografiile, revistele și filmele pornografice (vezi și p. 138)**
- **conștientizarea faptului că nu trebuie să fii activ sexual încă din adolescență**
- **imaginea comercială, distorsionată a «corpului ideal» răspândită de mass-media**

Grupa de vârstă 13–18 ani. Adolescenții: cei care nu știu că nu știu

«Dacă în timpul contactului sexual penisul este scos înainte de ejaculare, femeia poate rămâne gravidă?»
«Ce este orgasmul?»
«Toată lumea spune să folosești prezervative ca să te protejezi, dar ce faci dacă vrei să faci copil?»
«Pot și femeile să ia Viagra?»

Adolescenții au de învins două piedici ca să devină, la capătul evoluției lor, adulți maturi din punct de vedere sexual – mai ales dacă n-au primit informații de sănătate sexuală înainte de a intra în adolescență.

În primul rând, ei trăiesc cu impresia că ar trebui să știe totul despre sexualitate doar în virtutea faptului că au împlinit 14 ani. Filmele, revistele, televiziunea – toate promovează o imagine a adolescentului ca mașină dezlănțuită de făcut sex. Când își dau seama că nu știu ceva, adolescenții cred că nu e *cool* să întrebi și să te lămurești. Le e teamă ca nu cumva prietenii lor să descopere că nu știu un lucru atât de simplu. Dar nici cu părinții nu sunt dispuși să discute, pentru că s-ar duce de râpă toată atitudinea lor de revoltă împotriva adulților. Tăcerea distantă este o formă de rebeliune foarte răspândită printre adolescenții care se tem să nu le fie dezvăluită ignoranța.

Nu e deci de mirare că în toți acești ani în care am lucrat cu adolescenți n-am întâlnit nici unul, nici măcar unul singur, care să se fi bucurat de o viață sexuală împlinită. La fel ca noi toți, și adolescenții au nevoie de iubire, de cineva care să țină la ei. Majoritatea celor activi sexual au nevoie de cineva care să-i ia în brațe, de cineva care să-i asculte, de cineva cu care să-și petreacă timpul. Nu de contact sexual au nevoie! Corpul băieților nu e încă pregătit; ejacularea se produce mult prea repede și apoi le vine să moară de rușine. Fetele n-au orgasm decât foarte rar, unele niciodată. Întotdeauna primesc întrebări despre orgasm de la adolescente: «Asta e tot? o pată udă și gata?»

A doua piedică în calea dezvoltării normale a adolescenților este faptul că nimeni nu discută deschis despre problemele de sănătate sexuală, iar adolescenții au handicapul lipsei de experiență. Îi aud deseori spunând: «Nu cred că problema de care vorbești mă privește pe mine. Nu cunosc pe nimeni cu HIV (sau care să aibă vegetații genitale, sau care să fi rămas gravidă din greșeală), așa că aceste probleme nu există, sau cel puțin nu există în grupul meu de prieteni (sau în orașul meu, sau la facultatea mea)...»

«Prietenul meu și cu mine avem probleme când facem sex. Eu n-am orgasm. Singurul lucru care merge este sexul oral... există vreo șmecherie pentru orgasm?... mă simt atât de frustrată...»

Ajunși aici, îmi place să întreb: «Dar voi ați spune cuiva că vă duceți la doctor ca să vă tratați de vegetații?» Și dintr-odată, toți adolescenții din fața mea se înfundă mai tare în scaunele lor și răspund în cor: «Nu, n-aș spune niciodată așa ceva!» Nici măcar partenerului de la care s-au molipsit, aș adăuga eu. Continuarea vine de la sine: «Vedeți de ce nu cunoașteți pe nimeni în jurul vostru cu asemenea probleme?»

Mulți adulți au rămas blocați la nivelul adolescenței: sunt convinși că știu tot sau că ar trebui să știe tot doar în virtutea faptului că au peste 18 ani sau că au făcut sex de multe ori, sau că au deja copii și așa mai departe. Ca atare, nu pun întrebări, nu citesc articolele din reviste și din ziare, nu caută să obțină informații. Nu știu că nu știu.

FUMATUL

Am început să devenim din ce în ce mai conștienți de problemele de sănătate sexuală cauzate de fumat. Obișnuiesc să le spun băieților că, dacă încep să fumeze din adolescență și

continuă să fumeze când devin adulţi, penisul lor va fi până la urmă afectat. Contraargumentul lor vine imediat: «Mda, numai că eu cunosc o mulţime de tipi care fumează din greu şi n-au nici o problemă cu penisul.» «Cum poţi fi atât de sigur? Că doar tipii ăia nu vin la tine şi-ţi spun: Băiete, să ştii că de la o vreme încoace am probleme cu erecţia!» Doctorii susţin că majoritatea bărbaţilor cu tulburări de potenţă nu recunosc acest lucru nici măcar la consult, aşa că în nici un caz n-ar recunoaşte-o faţă de alţii.

În unele cazuri, reacţia băieţilor e pozitivă: «Hei, Meg, ar trebui să se scrie pe pachetele de ţigări *Fumatul dăunează grav penisului*!» Dacă am fi suficient de maturi sexual, am putea eradica fumatul în mai puţin de o lună! Şi probabil că bărbaţii nu le-ar lăsa nici pe femei să fumeze. Parcă îi şi auzi spunând: «Alo, doamna, stingeţi vă rog ţigara că-mi strică echipamentul!»

Bineînţeles că nenumăratele substanţe toxice din ţigări afectează aproape toate organele corpului uman. Însă monoxidul de carbon (CO) afectează mai ales penisul. Din cauza monoxidului de carbon, vasele sangvine se contractă, iar penisul, fiind cel mai vascularizat organ, va fi şi cel mai afectat: sângele nu mai poate să-l umple ca să producă erecţia.

Există studii care arată că fumatul afectează în mod alarmant şi spermatozoizii, ducând la o incidenţă mai mare a avorturilor spontane şi a nou-născuţilor cu handicap. Am observat că băieţii răspund mult mai bine la aceste informaţii decât ne-am aştepta noi, adulţii. Majoritatea sunt interesaţi cu adevărat să devină nişte taţi buni – şi deci să-şi păstreze sănătatea sexuală.

Din păcate, în cazul fetelor fumătoare, informaţiile cu privire la efectul dăunător al nicotinei asupra ovarelor şi asupra fertilităţii în general nu par să aibă nici un efect. Răspunsul lor sună cam aşa: «Şi ce dacă, oricum n-am de gând să fac copii, şi în plus fumatul îmi menţine silueta.» (Reclamele din reviste sunt pline de femei zvelte şi elegante, cu o ţigară între degete – niciodată în gură, fiindcă nu arată deloc elegant. Şi nici nu vezi vreun fir de fum ieşind din ţigara lor, doar s-a dovedit cât de periculos este fumatul pasiv…) Categoria de fumători cu cea mai accentuată rată de creştere este reprezentată în momentul de faţă de adolescente, care ignoră sau neagă efectele nocive ale fumatului.

Există studii care dovedesc că aceste efecte se transmit până la a doua generaţie feminină. O femeie a cărei bunică a fost fumătoare, chiar dacă ea şi mama ei n-au fumat niciodată, are un risc de avort cu 27% mai mare decât femeile care n-au avut nici un fumător în familie. Fetele nu înţeleg întotdeauna că ele se nasc cu ovulele deja formate în ovare, spre deosebire de bărbaţi care produc spermatozoizi noi în fiecare minut. Tot studiile medicale arată că femeile fumătoare suferă de mai mult disconfort în timpul sarcinii, că au dureri de spate şi de cap mai accentuate, că vomită şi se îmbolnăvesc de boli infecţioase mai des.

Părinţii înclină să creadă că fiii şi fiicele lor riscă să se apuce de fumat în anii adolescenţei, fără să-şi dea seama că până şi copiii de şapte–opt ani sunt încurajaţi să fumeze, de obicei de un văr mai mare, de copiii din vecini sau de fraţii colegilor. Vorbiţi cu copilul dvs. despre pericolele fumatului. O mamă îmi povestea că a făcut acest lucru şi a fost surprinsă de răspunsul fiicei ei de 12 ani: «Unele din prietenele mele fumează şi-mi dau şi mie ţigară, dar eu nu iau niciodată. Le-am spus că m-ar omorî maică-mea dacă ar afla!» În prima clipă, mama a fost şocată că fiică-sa o prezenta prietenelor ca pe o scorpie. Însă şi-a revenit repede şi i-a zis fetei: «Sunt foarte mândră de tine că le-ai spus asta. Şi să le mai spui că am un nas de câine de vânătoare şi că o să-ţi miros părul şi hainele şi o să dau de urma celei care ţi-a dat să fumezi.»

Multe studii arată că persoanele care nu s-au apucat de fumat până la vârsta de 20 de ani au foarte puţine şanse să se mai apuce vreodată. E timpul să luptăm mai serios împotriva fumatului dacă vrem să salvăm următoarea generaţie. Pentru că de fapt

la nepoți ne gândim când încercăm să ne convingem copiii să nu fumeze.

STABILIREA LIMITELOR

O altă responsabilitate – deseori neglijată – a părinților de adolescenți este stabilirea limitelor, a reperelor și chiar a unor reguli ferme. Așa cum am mai spus, mare parte din ceea ce îi învățăm pe copiii noștri (și pe noi înșine) despre sănătatea sexuală ține de fapt de buna purtare. Amintiți-vă acest lucru când discutați cu copiii despre orele de întoarcere acasă, despre ce este și nu este admisibil.

Copiii și chiar adolescenții îmi mărturisesc deseori că în adâncul sufletului lor sunt foarte fericiți că părinții au stabilit niște reguli stricte; sau, dimpotrivă, că și-ar dori ca părinții lor să fie mai fermi. Câteva istorioare sunt suficiente pentru a ilustra acest lucru.

O mamă îmi povestea despre fiica ei de 13 ani care a venit într-o zi de la școală cu o fustă de piele foarte scurtă pe care i-o împrumutase prietena ei cea mai bună «ca să ți-o arăt și să-mi cumperi și mie una». Aruncând o singură privire la fustă, mama i-a răspuns: «Nu, n-am de gând să-ți cumpăr așa ceva și nici n-ai voie s-o împrumuți pe asta și s-o porți.»

Au urmat lacrimi, rugăminți, strigăte, uși trântite și acuzații: «Ești atât de demodată, nu mă lași niciodată să fac nimic, sunt singura din clasă care n-are fustă din asta...», ba chiar și un «Te urăsc!». Bineînțeles că până la urmă a fost trimisă în camera ei. Fata nu s-a lăsat și tot ieșea din camera ei, implorând, lingușind, plângând, dar fără nici un succes. Când a venit ora de culcare, i s-a spus să se bage în pat și să doarmă.

A doua zi dimineață, bombănind că mama ei e cea mai groaznică ființă din lume, fata a plecat îmbufnată la școală, cu fusta în geantă. Dar ce schimbare de atitudine la 4 după-amiază, când s-a întors de la școală! «Mamă, îmi pare rău pentru ce-am făcut aseară. Nici măcar nu voiam cu adevărat fusta aia, însă trebuia să-i spun lui Sherrie că m-am certat cu tine toată seara și am strigat la tine și tot nu m-ai lăsat să-mi cumpăr și eu una.»

Să nu vă fie frică să rămâneți fermi pe poziție. Poate că nu veți primi mulțumiri atât de repede ca mama despre care tocmai v-am povestit, dar *sigur* copiii vă vor fi recunoscători la un moment dat.

Alcoolul și drogurile sunt strâns legate de activitatea sexuală a adolescenților. Vorbiți cât mai des cu copiii dvs. despre acest lucru. «Dacă îți dau voie să mergi la petrecerea asta, ce-o să faci dacă o să fie băutură sau dacă cineva scoate din buzunar niște droguri?» Explicați-le de ce anume vă temeți cel mai tare; parcurgeți împreună cu ei scenariul cel mai rău pe care vi-l puteți imagina. Nu uitați să-i întrebați: «Dacă tu ai fi părinte, cum ai vrea să se comporte copilul tău?»

Iată încă o întâmplare. Un tată mi-a povestit despre prima invitație a fiului său la o petrecere mixtă. El (tatăl) și-a luat toate precauțiile, i-a dat telefon mamei colegului la care se ținea petrecerea: «N-aveți nici o grijă, i-a spus mama, o să rămân cu ei tot timpul. Da, știu de ce sunt în stare adolescenții la vârsta asta. Sunt psiholog pediatru, n-aveți de ce să vă faceți probleme.»

În seara cu pricina, tatăl și-a condus băiatul cu mașina și la despărțire i-a amintit în ciuda asigurărilor date de mama colegului) că ar fi bine să-l sune dacă apar probleme. «Vin imediat să te iau cu mașina și n-o să fiu deloc supărat.»

Două ore mai târziu, băiatul îi telefona. «Sunt la supermarket, vorbesc de la un telefon public. Vino te rog să mă iei. A fost groaznic la chef.» Tatăl s-a urcat imediat în mașină, încercând să-și stăpânească panica.

«S-au îmbătat cu toții, i-a povestit băiatul, unii au început să vomite și să se poarte foarte ciudat. M-am furișat afară din casă și am mers până la primul telefon public.» Tatăl nu mai înțelegea nimic. «Dar unde era doamna Jones? Mi-a promis că va sta

tot timpul cu voi. Cine a adus băutură?» «Păi doamna Jones le-a dat bere şi vin la toţi. Zicea că ştie că adolescenţii trebuie să încerce tot felul de experienţe şi că nu-i nimic rău în asta.»

Ca adult şi părinte, eşti deseori tentat să crezi că ceilalţi adulţi şi părinţi respectă aceleaşi valori ca tine. În mod evident, nu aşa s-a întâmplat şi în acest caz.

Unii părinţi au chiar două măsuri: «Fiica mea trebuie protejată, însă fiul meu îşi poate face de cap.» Îmi amintesc de o fată de 13 ani care, atunci când toate colegele ei se plângeau de părinţii lor obsedaţi să nu li se întâmple ceva rău, să fie violate sau să rămână gravide sau să se îmbolnăvească de SIDA, s-a lăsat pe spate în scaunul ei şi a spus liniştită: «Tatăl meu mi-a zis că, dacă mi se întâmplă ceva, el o să moară. Şi eu nu-mi doresc în nici un caz să moară, aşa că am mare grijă să nu mi se întâmple nimic.» Doi băieţi din clasă au reacţionat imediat: «Tu nu-ţi dai seama ce noroc ai că eşti fată! Băieţii trebuie să fie nişte duri şi să rişte, fetele au mare noroc că nu trebuie să fie aşa.» Ultimul lucru pe care mă aşteptam să-l aud din gura unor copii!

Unii părinţi cred că adolescenţilor trebuie să li se dea libertate totală: «O să înveţe singuri, făcând greşeli şi fiind nevoiţi să se descurce.» Partea proastă a acestei filozofii este că acei copii lăsaţi să greşească s-ar putea să-i tragă în jos, odată cu ei, şi pe copiii dvs.!

Mulţi părinţi îşi dau silinţa să-şi înveţe copiii să le pese de cei din jur şi să-i respecte, însă uită să-i înveţe şi reversul – respectul şi grija faţă de sine. Adolescenţii au nevoie de ajutor ca să iasă din situaţiile în care, din prea multă loialitate şi grijă faţă de prieteni, se pun pe ei înşişi în pericol.

Îmi place să le explic elevilor mei că durerea de stomac sau nevoia presantă de-a merge la toaletă atunci când suntem nervoşi ori ne e teamă sunt provocate de mama-natură «special, ca să ne protejeze». Îi sfătuiesc să fie atenţi la reacţiile corpului: «Uneori corpul vostru vă spune că sunteţi în primejdie înainte să vă spună mintea.»

Nu e rău să exersaţi cu copiii dvs. ce trebuie făcut în situaţii primejdioase. Masa de seară mi se pare un moment foarte potrivit pentru astfel de repetiţii, deoarece poate participa întreaga familie. Haideţi să ne gândim la o situaţie tipică. Haideţi să ne jucăm puţin de-a «Ce-ai face dacă...»

«Ce-ai face dacă prietenul tău ar vrea să fure dintr-un magazin, să distrugă ceva, să fumeze o ţigară, să bea o bere, să conducă o maşină deşi n-are permis, să încerce să se drogheze, să facă sex?» Când copiilor nu le vine nici o idee, sugeraţi-le dvs. că ar putea, de exemplu, să spună: «Mă doare stomacul, cred că o să mi se facă rău, eu plec acasă» sau «Am nişte crampe groaznice, cred că m-apucă diareea, mai bine plec.» Copiii vor râde, bineînţeles, gândindu-se că glumiţi. Aş râde din toată inima cu ei, ba chiar i-aş încuraja să inventeze nişte scuze şi mai năstruşnice. Dar le-aş atrage totodată atenţia că nu numai copiii, ci şi adulţii folosesc uneori astfel de scuze – «Trebuie să merg la toaletă», «Trebuie să mă pudrez», «Mă doare capul groaznic» – ca să scape de cei cu care şi-au dat întâlnire şi pe care nu-i plac, de conversaţii cu persoane agresive sau de hărţuire.

Unii părinţi îşi amintesc probabil cât de greu le-a fost în tinereţe să spună «nu» unui prieten sau unui grup de prieteni. Nimănui nu-i place să pară un laş sau vreun ciudat. Şi totuşi, dacă le spunem că e suficient ca o singură persoană să ia atitudine împotriva poziţiei grupului pentru ca acesta să urmeze o altă direcţie (aşa rezultă din studiile psihologice), poate că le vom da copiilor noştri puterea să încerce.

Cred cu tărie că, în sinea lor, majoritatea copiilor apreciază regulile ferme şi principiile care-ţi ghidează viaţa. Am întâlnit copii şi adolescenţi care mi-au spus (e drept, confidenţial) că se bucură foarte tare că au părinţi preoţi sau avocaţi sau medici, ori că aparţin unei comunităţi etnice cu reguli mai stricte, «pentru că eu n-am voie să fac lucruri pe care alţi copii au toată libertatea să le facă». Părinţii aud rareori asemenea suspine de uşurare sau le aud abia când copilul s-a făcut mare şi s-a maturizat.

Firește, nu afirm că ar trebui să aveți niște reguli de fier și să rămâneți inflexibili indiferent de situație. Secretul este aici dialogul cu copiii. Cel mai eficace e să-i lăsați întotdeauna pe ei să vorbească primii, dar rugați-i să-și formuleze precis cererile. Asta înseamnă să vă spună exact, când vor să meargă undeva, cine va mai fi acolo, cum se numesc adulții care-i supraveghează, care sunt numerele lor de telefon, despre ce interval din zi sau din noapte discutați etc. Nu ezitați să sunați alt părinte și să verificați detaliile primite de la copilul dvs. Și dacă hotărâți că poate participa, asigurați-vă că, în cazul unor probleme, poate pleca de-acolo în siguranță. Fraza finală a fiecărui părinte va fi, sper: «Sună-mă dacă ai nevoie de mine și promit că n-o să mă supăr!»

INFORMAȚII DESPRE CONTRACEPTIVE

Știu că unii cititori nu vor fi de acord cu mine, dar cred că adolescenții ar trebui să fie bine informați în ceea ce privește prezervativele – care mărci sunt cele mai bune, cum să le întrebuințeze corect, să nu se simtă jenați când le cumpără – chiar dacă nu vor face sex neapărat. Atât băieții, cât și fetele trebuie să fie perfect informați. Aș merge chiar mai departe, și i-aș sfătui pe adolescenți să cumpere niște prezervative, să citească atent instrucțiunile de folosire și, dacă sunt băieți, să încerce să și le pună singuri, în intimitate.

Povești adevărate

Oră cu elevi de 16-17 ani:
Adolescenta X: Dar nu se poate ca tipul să iasă și să nu lase deloc spermă înăuntru?
Meg: Unii așa cred.
Adolescenta Y: Da, chiar așa, el zice că n-o ține în vaginul tău decât un minut... apoi o scoate și n-ai nici o problemă.
Meg: Și atunci de ce nu folosește toată lumea metoda asta?
Toate fetele în cor: Pentru că băieții sunt niște mincinoși!

Părinții și alte persoane s-ar putea să nu fie de acord nici cu felul meu de a-i informa pe adolescenți despre celelalte contraceptive. Mă feresc să aloc prea mult timp în clasă prezentării altor metode de contracepție pentru că, de regulă, timpul pe care-l am la dispoziție e limitat și prefer să-l folosesc ca să-i învăț temeinic pe copii despre prezervativ, decât despre implanturi, sterilete, bureți și injecții. Adolescenții nu-și prea pot permite aceste alternative la prezervativ: costă mult pentru posibilitățile lor și pe majoritatea fetelor le deranjează. În plus, nu oferă protecție împotriva BTS.

Vreau, de asemenea, ca atât băieții, cât și fetele să fie perfect informați cu privire la contraceptivele orale – sau pilule, cum le numesc de obicei adolescenții. Primul lucru pe care trebuie să-l știe este că pilulele nu te protejează absolut deloc împotriva bolilor cu transmitere sexuală. Aș vrea să le repet această frază de o sută de ori, pentru că foarte mulți adolescenți și tineri nu realizează asta. Aud de nenumărate ori: «N-am de ce să mă tem de BTS, iau pilule» sau «N-am de ce să-mi fac griji din cauza bolilor, prietena mea ia pilule». Băieților le răspund astfel: «Chiar dacă ea îți spune să nu-ți faci griji, tu trebuie să-ți faci și să fugi să-ți cumperi repede un prezervativ!»

Încerc să-i conving pe băieți că nu-și pun prezervativ ca să protejeze fata, ci ca să se protejeze pe ei înșiși de infecții și de perspectiva de a deveni tați. Există nenumărate cazuri de bărbați dați în judecată pentru pensie alimentară, care se vaită prin tribunale: «Dar mi-a spus că ia pilule!» În locul judecătorului, le-aș spune exact ce le spun și băieților la ore: «E penisul vostru și voi sunteți responsabili pentru ceea ce face. Nu-l lăsați să-și facă de cap fără prezervativ. (De aceea prezervativul mai este poreclit și „ținuta obligatorie de seară".) Dacă nu vreți să deveniți tătici, fie nu faceți sex, fie luați-vă toate măsurile de protecție. Și ocupați-vă chiar voi de asta. Majoritatea bolilor cu transmitere sexuală se vindecă; paternitatea însă durează cel puțin 18 ani.»

Nici fetele nu înțeleg întotdeauna informațiile de bază despre pilulă. Trebuie luată zilnic, nu din când în când, și cam la aceeași oră (cu o variație de maximum două ore). De asemenea, există medicamentele banale care pot diminua eficacitatea pilulei. Vorbim astăzi despre cele cinci A-uri susceptibile să interacționeze cu pilula: antihistaminicele, antiacidele, alcoolul, analgezicele și chiar antibioticele. Și băieții trebuie să afle asemenea lucruri, ca să nu se mai bazeze doar pe pilulă.

Alt aspect de luat în considerare este monogamia. Din cauza imaturității de care dau dovadă în relații, adolescenții jură prea adesea că sunt virgini (virgine) sau că au un singur partener. «Monogamia serială» -- un lanț de parteneri, schimbați la interval de câteva luni sau ani – e totuna pentru corpul tău cu a avea mai mulți parteneri deodată. Dacă nu toate contactele sexuale au fost protejate cu prezervativ, riscul de a contracta BTS crește exponențial. Fiecare contact sexual contează, iar negarea și minimalizarea pericolului nu ține loc de protecție.

Le spun mereu adolescenților: «Aveți grijă de voi înșivă și unul de altul. Nu faceți sex când unul dintre voi nu este pregătit. Dacă aveți îndoieli, luați-o la sănătoasa. Abstinența rămâne cea mai sigură decizie. Iar dacă sunteți amândoi convinși că puteți face față *oricăror* consecințe, folosiți totuși prezervativul. Nu câteodată, *de fiecare dată* când faceți sex.»

«PILULA DE A DOUA ZI» (CONTRACEPȚIA DE URGENȚĂ)

Există un mijloc contraceptiv despre care atât adolescenții, cât și adulții activi sexual trebuie neapărat să știe. Deși se numește «pilula de a doua zi», este vorba de fapt de patru pilule.

Dacă a făcut sex neprotejat sau dacă s-a rupt prezervativul, femeia sau adolescenta poate merge la un medic, la o clinică de specialitate sau la serviciul de urgență al unui spital pentru a cere acest tip de medicație contraceptivă. Primele două pilule trebuie luate cât mai repede posibil după contactul sexual, iar următoarele la 12 ore după primele. Toate cele patru pilule trebuie luate în cel mult 72 de ore de la contactul sexual, dar cu cât sunt luate mai devreme, cu atât vor fi mai eficiente în prevenirea sarcinii. Cazurile de nereușită sunt foarte, foarte rare. Dacă totuși tratamentul contraceptiv de urgență nu a reușit, sarcina incipientă nu e afectată.

Țineți minte că acest tip de contracepție are la bază o doză relativ mare de hormoni, așa că nu e recomandabil să-l folosiți în locul metodelor contraceptive obișnuite. Cine a avut nevoie de «pilula de a doua zi», cu siguranță că pe viitor își va lua mai multe măsuri de protecție.

E de la sine înțeles că tratamentul contraceptiv de urgență trebuie oferit imediat victimelor violurilor.

COCA-COLA, SEX ÎN PICIOARE ȘI ALTE MITURI

Atenție la mituri! Toate vechile povești și rețete populare despre cum se împiedică sarcina sunt încă vii și par să aibă trecere și printre adolescenții din zilele noastre. În caz că le-ați uitat, dați-mi voie să vă reamintesc câteva: dacă stai în picioare când faci sex, spermatozoizii cad afară; dacă faci sex într-un jacuzzi sau într-un lac sau într-o cadă cu apă fierbinte, apa va spăla sperma; variațiune pe aceeași temă: dacă faci baie imediat după contactul sexual, apa din baie spală sperma. Încă un mit: dacă femeia urinează imediat după contactul sexual, urina spală sperma și femeia nu rămâne gravidă. Este uimitor câți oameni (nu numai adolescenți, ci și adulți) n-au nici cea mai vagă idee despre anatomia organelor genitale. Sunt uluiți dacă le spui că femeia are trei orificii între picioare și își închipuie că ea urinează prin vagin. Alte mituri: la primul contact sexual din viața ei, femeia nu poate rămâne gravidă. Trebuie să ai menstruație ca să poți rămâne

gravidă. Dacă ești la menstruație când faci sex, nu rămâi gravidă ș.a.m.d., ș.a.m.d.

Nimic din toate astea nu e adevărat! Am vrut chiar să nu le mai reamintesc în această carte, dar o fac totuși pentru că trebuie s-o spun elevilor mei iarăși și iarăși: nimic din toate astea nu e adevărat!

Mitul cu coca-cola pare a fi deosebit de rezistent în timp. Incredibil de mulți băieți mai cred și astăzi că-și pot anihila spermatozoizii bând cola (probabil că mulți confundă încă sistemul digestiv cu cel reproducător) sau înmuindu-și penisul în ea. Când îi întreb de ce cred absurditatea asta, îmi răspund: «Cola dizolvă țintele de metal, deci sigur omoară și spermatozoizii.» (Mi s-a părut întotdeauna ciudat că nu le e frică să-și introducă penisul într-un lichid care dizolvă cuie!) E adevărat, acidul din cola atacă uneori metalul. Dar spermatozoizii nu sunt făcuți tocmai din metal.

«Unii spun că îți poți amorți penisul înmuindu-l în coca-cola. E adevărat?»

De fapt, adolescenții vor să creadă în cola pentru că e ieftină și ușor de procurat. Însă știința ne-a dovedit altceva. Din cercetările efectuate asupra diverselor mărci de cola a reieșit că aceste băuturi au efect energizant asupra spermatozoizilor, care nu numai că rămân cât se poate de vii, dar își fac treaba încă mai repede. Spermatozoizii au un singur scop în viață: să găsească ovulul. Și se achită de această sarcină excepțional de bine. Călătoresc cu iuțeala fulgerului, ajung în uter și găsesc ovulul în câteva secunde. Ca să previi acest fenomen e nevoie de cunoștințe și experiență, nu de cola.

BTS ȘI ADOLESCENȚII

Capitolul de la pagina 162 se ocupă exclusiv și în detaliu de bolile cu transmitere sexuală. Acum nu vreau decât să vă reamintesc că trebuie să fiți pregătiți să discutați cu copiii dvs. adolescenți despre BTS, consultații medicale și tratamente, mai ales dacă bănuiți că sunt activi sexual.

În primul rând, asigurați-vă că sunt vaccinați contra hepatitei B și nu uitați că acest vaccin nu oferă protecție împotriva altor forme de hepatită care se transmit tot prin contact sexual. În al doilea rând, asigurați-vă că fiul sau fiica dvs. înțelege că orice relație intimă cu o persoană infectată poate fi periculoasă. Și mă refer aici nu numai la sexul vaginal, ci și la alte activități sexuale – cum ar fi sexul anal, oral și digital – care nu duc la apariția unei sarcini. Cunosc fete care au suferit șocuri toxice severe de pe urma unor asemenea relații sexuale; una dintre ele chiar a murit după ce a făcut sex digital, pentru că partenerul ei avea degetele murdare.

Adolescenții care decid să fie activi sexual întrețin de obicei relații sexuale în ascuns, în tot felul de locuri nepotrivite și fără să aibă acces la o baie sau la mijloace de protecție. Adesea sunt sub influența drogurilor sau a alcoolului, ceea ce-i face incapabili să-și poarte de grijă ori să-și protejeze partenerul. Viața nu ne scutește de probleme în asemenea situații. Spermatozoizii, bacteriile și virușii știu doar că au nevoie de corpuri umane care să le ofere căldura necesară. Nu ceea ce ești, ci ceea ce faci te pune în situații nedorite.

CÂTEVA CUVINTE DESPRE VIAGRA

Nu cu mult timp în urmă, o mamă mi-a relatat o întâmplare care m-a pus pe gânduri. Într-o zi, fiica ei de 15 ani, care în urmă cu trei săptămâni născuse, a rugat-o să-i facă rost de niște Viagra. Înspăimântată, mama a întrebat-o de ce crede că are nevoie de Viagra. Și așa a aflat că fata, încă lăuză, nu se simțea prea iubitoare și nici prea dornică să reia relațiile sexuale cu prietenul ei – spre exasperarea acestuia. El avusese ideea ca ea să ia Viagra, ca să-i revină libidoul!

I s-a dat atâta atenţie acestui produs la TV, în reviste şi în ziare, încât multe persoane – inclusiv adolescenţi şi copii de vârstă mică – au ajuns să creadă că e un fel de medicament-minune pentru problemele sexuale. Din păcate, ceea ce aud adolescenţii şi mulţi dintre adulţi sunt exagerări publicitare, în nici un caz informaţii ştiinţifice. Să ne mai mirăm atunci că apar neînţelegeri?

Să lămurim lucrurile. Impotenţa (incapacitatea de a obţine sau a menţine erecţia) este o problemă frecventă la bărbaţii mai în vârstă. Dar şi persoanelor în vârstă le place să facă sex (nu v-aţi gândit la asta, nu-i aşa?). Viagra este un medicament sub formă de pilule care îi ajută pe bărbaţii impotenţi să obţină erecţia. Iar dacă există persoane care şi la vârste înaintate se pot bucura de activitate sexuală, înseamnă că trebuie să ne păstrăm corpul cât mai sănătos, evitând fumatul şi alte activităţi care pun în pericol sănătatea. (Bineînţeles, nu toate cazurile de impotenţă sunt cauzate de lipsa de grijă faţă de noi înşine.)

«Viagra are efect şi la femei?» «Viagra poate face rău relaţiei? Adică mai mult sex nu duce la schimbarea sentimentelor?»

Viagra menţine un surplus de sânge în penis, astfel încât erecţia să dureze suficient pentru producerea orgasmului şi ejaculării. Cu alte cuvinte, Viagra este un ajutor «mecanic» pentru o anumită stare fizică. Viagra nu acţionează asupra minţii, mărind dorinţa sexuală sau momentele de voluptate. Libidoul, sau dorinţa sexuală, se află în capul nostru, nu în organele noastre genitale.

Părinţii ar trebui să stimuleze gândirea critică a adolescenţilor şi copiilor mai mici: cine câştigă din vânzarea unui asemenea produs? Oare beneficiile sale compensează efectele secundare, mergând uneori până la deces? Ca întotdeauna, copiii noştri trebuie să se străduiască să rămână sănătoşi şi să ia hotărâri înţelepte, ca să nu aibă niciodată nevoie de Viagra.

În cadrul unor anchete efectuate în câteva ţări occidentale, adolescenţii şi tinerii au fost întrebaţi: «Cu cine v-ar plăcea cel mai mult să puteţi discuta despre problemele sexuale?» Într-o proporţie covârşitoare, adolescenţii au răspuns «cu părinţii». Unii chiar au recunoscut că cei oarecum vinovaţi când comunicarea nu are loc sunt ei înşişi: «Mi-e teamă să pun întrebări.» Se tem că părinţii «vor sări cu gura» pe ei, «se vor supăra» sau îi vor «închide în casă».

Trebuie să recunosc că la vremea când aveam în casă trei adolescenţi trebuia să-mi muşc limba până la sânge ca să nu «sar cu gura» pe ei. Trageţi aer adânc în piept, râdeţi la glumele lor, nu le criticaţi niciodată sursele de informaţie şi prietenii, discutaţi şi, cel mai important, ascultaţi-i. Adolescenţii vor respect pentru ceea ce spun şi vor ca părintele «să asculte totul, *de la cap la coadă*, înainte să sară cu gura». Când este vorba despre un prieten care a făcut ceva nechibzuit sau periculos, încercaţi să vă manifestaţi simpatia înainte de a-l judeca. Ceva de genul: «Doamne, săracul copil, să păţească una ca asta!», «Şi acum ce-o să se întâmple?» Realizaţi ce compliment vă face copilul dvs. adolescent când vă îngăduie să pătrundeţi în viaţa lui personală. Foarte mulţi adolescenţi simt lipsa unui adult remarcabil în viaţa lor, un adult care să le fie alături, care să-i asculte cu respect.

Ceea ce este minunat la adolescenţi – în special la cei care au fost instruiţi aşa cum trebuie – e optimismul şi bucuria cu care vorbesc despre viitoarele lor relaţii şi despre căsătorie. Sunt plini de încredere în ei înşişi, n-au inhibiţii să pună întrebări; aduc în tot ceea ce fac o curiozitate sănătoasă, iar speranţele pe care şi le pun în reuşită sunt molipsitoare. Şi toate lucrurile bune acumulate în etapele anterioare le vor lua cu ei în viaţa de adulţi maturi sexual. Sunt o sursă de inspiraţie pentru noi toţi.

Un ultim sfat: chiar şi cei mai bine instruiţi şi deschişi adolescenţi ar trebui să recurgă şi la studiul individual pentru a învăţa să devină maturi sexual. Cărţile pot fi foarte folositoare, şi nu văd de ce unui adolescent mai mare nu i s-ar oferi cărţi despre sănătatea sexuală a adultului. A-i da să citească o asemenea carte nu înseamnă că-i spui: «După ce ai să citeşti asta, poţi să-ţi începi viaţa sexuală.» Cu toţii avem nevoie de timp ca să devenim oameni instruiţi, ca să aflăm răspunsurile întrebărilor care ne chinuie şi ca să digerăm tot ce am aflat.

REZUMAT: ADOLESCENTUL

Copilul dvs. trebuie să ştie următoarele la vârsta adolescenţei:
- **tot ceea ce au învăţat grupele de vârstă anterioare şi în plus:**
- **folosirea corectă a mijloacelor contraceptive şi limitele eficacităţii lor**
- **informaţii detaliate despre BTS (vezi şi pp. 151–160)**

De asemenea, trebuie ajutat să-şi formeze:
- **ideea de relaţie intimă**
- **aptitudinea de a intra într-o relaţie**
- **capacitatea de a refuza**
- **încrederea de a merge la medic (vezi pp. 161–167)**

Adultul matur sexual

«Poţi să ne spui ce este histerectomia?»
«Cum poţi să-ţi dai seama dacă ai cancer la sân?»
«Ce e vasectomia?»
«Dacă un bărbat îşi face vasectomie şi spermatozoizii nu mai pot ieşi afară, nu i se umflă testiculele foarte tare?»
«Puteţi să-mi explicaţi, vă rog, ce înseamnă menopauza?»

Pe baza cunoştinţelor mele medicale şi ştiinţifice, am definit trei indicatori principali pentru maturitatea sexuală a adultului. Există şi alţi indicatori, la fel de valabili, definiţi de psihologi şi sociologi, pe care îi voi menţiona la sfârşitul capitolului.

Primul indicator de pe lista mea este lipsa de jenă faţă de propriul corp şi capacitatea de a ne face singuri acele examinări medicale pe care medicii se aşteaptă să ni le facem. Multe femei sunt incapabile să-şi examineze o dată pe lună propriii sâni. Poate că au trecut printr-o experienţă nefericită sau au crescut într-o familie iubitoare, dar cu principii foarte rigide în privinţa sexualităţii. Aşa că să-şi palpeze sânii li se pare de neconceput: s-ar simţi pângărite, narcisiste, chiar păcătoase.

Se vorbeşte foarte puţin despre cancerul de sân la bărbaţi şi, din nefericire, rata de supravieţuire în acest caz e foarte mică în comparaţie cu a femeilor cu cancer de sân. Nu vorbim niciodată despre cancerul testicular, deşi majoritatea victimelor sunt adolescenţi şi bărbaţi foarte tineri. Ştiţi ce-mi spun băieţii dacă încerc să-i învăţ să-şi examineze testiculele? – «Ce scârbos, Meg, cum poţi să fii atât de perversă?» Chiar şi fundaţiile care se ocupă de prevenirea cancerului distribuie rareori broşuri educative despre examinarea testiculelor. Când sunt invitată în colegii şi universităţi, vin la mine studenţi de toate vârstele după terminarea prezentării, spunându-mi ce rău le pare că nu ştiuseră până atunci de aceste lucruri pentru că avuseseră parteneri la care descoperiseră noduli (la sân sau, după caz, la testicule), dar jena îi împiedicase să le atragă atenţia. Dacă acele persoane nu se examinează singure, sau dacă se jenează să meargă la medic, viaţa lor poate fi în pericol.

Al doilea indicator de maturitate sexuală de pe lista mea este lipsa exploatării şi a abuzului în relaţiile persoanei respective. Abuzul şi exploatarea pot îmbrăca diverse forme, însă ceea ce ne preocupă pe noi, cei care lucrăm în domeniul sănătăţii sexuale, este faptul că partenerii nu vorbesc despre eventualele boli cu transmitere sexuală pe care le-au contractat. Aud deseori scuze de tipul: «Eu n-am de ce să mă tem de BTS, prietena mea e asistentă medicală» sau «prietenul meu e contabil» sau «Eu nu mă culc

decât cu bărbaţi care conduc BMW-uri» sau, una care-mi place mie în mod special, «Nu am de-a face decât cu persoane pe care le întâlnesc în cele mai scumpe cluburi de noapte». Iată şi alte scuze din aceeaşi serie: «Nu fac sex decât cu studenţi», «Am cunoscut-o pe actuala mea iubită prin nişte prieteni şi nu mi-ar fi prezentat ei pe cineva bolnav!». Din păcate, bacteriile şi viruşii nu ştiu ce maşină conduci şi nici ce fel de club frecventezi. O persoană matură sexual nu ar permite ca timiditatea, jena sau un pahar de băutură în plus să-i pună în pericol viaţa.

Cel de-al treilea indicator este respectul şi înţelegerea faţă de legile, tabuurile şi limitele impuse de societate în ce priveşte sexualitatea. Indiferent cât de instruită în materie de sexualitate este o persoană, dacă va viola, va abuza ori va hărţui sexual o altă persoană nu o vom putea socoti matură sexual.

HISTERECTOMIILE ŞI VASECTOMIILE

Deloc surprinzător, tinerii nu sunt conştienţi numai de schimbările prin care trece corpul lor, ci şi de cele prin care trece corpul părinţilor lor. Primesc deseori bileţele în care sunt întrebată ce înseamnă o histerectomie şi o vasectomie; copiii îşi aud părinţii discutând astfel de lucruri şi vin la mine să-i lămuresc.

Histerectomia este relativ uşor de explicat. În primul rând, bineînţeles, trebuie date câteva informaţii despre uter. Dacă explici că este un fel de pungă sau săculeţ făcut din muşchi, mare cât patru degete puse laolaltă şi astfel construit încât să poată creşte în el un bebeluş, atunci îi ajuţi pe copii să înţeleagă că o femeie poate trăi şi fără el.

Extirparea uterului se poate face din mai multe motive şi depinde de dvs., ca părinte, câte informaţii vreţi să daţi despre necesitatea operaţiei. Secretul este să explicaţi simplu la început şi apoi să-l lăsaţi pe copil să pună întrebări. Nu uitaţi că cel mai important lucru pentru el este să fie sigur că părintele sau alt adult de care se simte legat se va face bine.

Vasectomia şi ligatura trompelor uterine sunt considerate metode permanente de contracepţie. Mulţi copii sunt curioşi cum se realizează. Când îi face unei femei o ligatură de trompe uterine, medicul taie puţin din fiecare şi leagă capetele. Ovulul este eliberat în continuare de ovar în fiecare lună. Este alcătuit numai din proteine, are mărimea unui grăunte de nisip şi se dizolvă după câteva ore. Femeia are în continuare menstruaţie şi poate întreţine relaţii sexuale. Sperma se va dizolva în uter.

Vasectomiile pot fi făcute în cabinetul medicului, după administrarea unui anestezic local. Se face o mică incizie în scrot, după care aşa-numitele *vase deferente* – canalele prin care trec spermatozoizii – sunt tăiate şi legate. Prostata va continua să producă spermă, aşa că bărbatul poate să ejaculeze ca de obicei în timpul actului sexual, doar că, după câteva săptămâni de la operaţie, sperma nu va mai conţine deloc spermatozoizi. Treptat, testiculele nu-i vor mai produce, deoarece spermatozoizii nu mai pot fi eliminaţi. Nu uitaţi că spermatozoizii sunt microscopici şi făcuţi din proteine, aşa că sunt uşor de absorbit în corpul uman. Testiculele nu se măresc după vasectomie.

Copiii sunt curioşi să ştie şi dacă bărbaţii mai doresc să facă sex după această operaţie. E bine să le explicaţi că dorinţa e în minţile noastre, aşa că vasectomia nu o influenţează în nici un fel.

SCHIMBĂRILE DE NATURĂ SEXUALĂ LA ADULŢI

Pentru prima oară în istoria omenirii, vârsta la care majoritatea părinţilor au primul copil a început să treacă de 30 de ani.

Există apoi mulţi părinţi divorţaţi care întemeiază o nouă familie, căsătorindu-se eventual cu parteneri care au şi ei copii. Situaţia devine atunci destul de complicată, căci atât copiii soţului sau ai soţiei, cât şi copiii amândurora au nevoie de atenţia cuvenită.

La aceste categorii de părinți se adaugă din ce în ce mai multe femei (dar și unii bărbați) care pun pe primul plan cariera profesională până la o vârstă destul de avansată, după care se decid «să meargă pe cont propriu» și să devină părinți necăsătoriți.

Faptul că toți acești oameni devin părinți relativ târziu înseamnă că, în momentul în care copiii lor își vor fi terminat pubertatea, părinții vor începe să treacă la rândul lor prin schimbări de natură hormonală! Adolescenții sesizează că părinții lor trăiesc asemenea modificări, motiv pentru care îmi pun o mulțime de întrebări despre menopauză. Iar uneori întâlnesc adolescenți care par mai maturi emoțional și fizic decât părinții, rudele sau profesorii lor.

«MENOPAUZA» LA BĂRBAȚI

Să vorbim mai întâi despre «menopauza» bărbaților. Există și alte denumiri pentru schimbările pe care le suferă bărbații la mijlocul vieții: viropauză, andropauză sau climacteriu masculin.

Se știe că la bărbați, începând cu vârsta de 40 de ani, producția de testosteron intră într-un lent proces de declin. Spre deosebire de femei, bărbații nu încetează niciodată să producă hormonul «lor», însă scăderea nivelului de testosteron poate duce la modificări semnificative ale corpului. Cea mai evidentă este apariția «burții de vârsta a doua», dar mai sunt și alte simptome. Din nefericire, în mintea bărbaților, toate reprezintă un soi de pierderi. De exemplu, bărbații descoperă dintr-odată că au energie mai puțină, erecții mai puțin viguroase, păr mai puțin, răbdare mai puțină și că dorm mai puțin (pentru că au mai multe tulburări ale somnului). Unii bărbați încearcă să contracareze «mai puținul» autodepășindu-se la serviciu sau în sala de gimnastică. Alții capătă un fel de neastâmpăr sexual și încearcă să câștige atenția femeilor mai tinere. Sau simt nevoia să-și schimbe locul de muncă, să facă o nouă facultate. În sfârșit, există unii care recurg la alcool sau la droguri ori încearcă să se impună devenind din ce în ce mai violenți.

Închipuiți-vă ce efect pot avea asemenea schimbări asupra copiilor lor aflați la vârsta adolescenței! Mulți adolescenți mi-au mărturisit că se simt izolați, părăsiți, neluați în seamă în timpul acestor crize. Prea mulți tați își disimulează problemele, nu vorbesc cu nimeni despre ele, nu și le recunosc. Dar și mai tragic este că iau decizii importante, cu implicații majore, fără să discute deloc cu soția sau cu copiii, fără să se consulte cu cineva, ba chiar fără să-și dea seama de gravitatea lucrurilor pe care le fac. Probabil că exemplul cel mai trist este bărbatul care își părăsește soția și copiii pentru o femeie mult mai tânără, ca să descopere peste câteva luni sau ani că tânăra nevastă s-a plictisit de el: moment în care realizează că nu mai are pe nimeni, pentru că prima familie nu-l mai primește acasă. Nu e greu de imaginat ce idee despre sexualitate și relația de cuplu își face în asemenea condiții un adolescent. El însuși se află la o vârstă când sănătatea sa sexuală poate fi vulnerabilă. Mult prea des, adolescenții sunt obligați să apeleze tot la adolescenți când au nevoie de sprijin și sfârșesc prin a avea probleme și mai mari.

Bărbații și medicii lor ar trebui să știe mai mult despre schimbările hormonale care apar pe la mijlocul vieții. Din fericire, se fac tot mai multe cercetări și au început să apară pe piață patch-ul cu testosteron și alte tratamente. Mai presus de orice, bărbații trebuie să învețe să fie cinstiți cu copiii lor. Deschideți-vă sufletul, vorbiți cu adolescenții dvs. despre schimbările de natură sexuală prin care treceți. Puneți întrebări, consultați-vă cu ceilalți, luați decizii cu adevărat mature cu privire la viața dvs. și aveți grijă în primul rând de copii. Nu-i împingeți în brațele altora, care nu-i pot ajuta nici pe jumătate cât îi puteți ajuta dvs. dacă încercați cu adevărat.

MENOPAUZA LA FEMEI

Unele femei trec prin perimenopauză (o perioadă de până la zece ani înainte de oprirea menstruației) și intră în menopauză

fără nici un fel de simptome sau neplăceri. Nimeni nu pare să fi cunoscut însă asemenea femei – ele sunt mai degrabă un mit.

În mod normal, vârsta la care menstruaţia încetează este cuprinsă între 40 şi 59 de ani, media fiind de 51 de ani. Totuşi, în cazul femeilor fumătoare sau al celor care au suferit o histerectomie ori ligatură de trompe, menopauza se poate instala mai devreme.

Unele femei au în perimenopauză diverse «mici neplăceri», cum le numesc ele. Poate fi vorba de iritabilitate crescută, oboseală, dureri fără nici o cauză aparentă, transpiraţie mai abundentă în timpul nopţii sau o creştere a sensibilităţii la schimbările de temperatură.

Majoritatea celor care îşi califică simptomele ca «uşoare» nu consideră că a apărut vreo schimbare semnificativă în felul în care îşi trăiesc viaţa. Alte femei însă sunt de părere că nu-şi mai pot vedea de viaţa lor obişnuită la fel ca înainte. Se simt destul de incomodate de accesele de transpiraţie abundentă din timpul nopţii sau de durerile din articulaţii. O parte dintre ele sunt deosebit de îngrijorate de schimbările de ordin emoţional şi de alte simptome sau probleme pe care le numesc «grave».

Important este ca fiecare femeie să fie lăsată să hotărască pentru sine cât de serioase sau de uşoare sunt aceste neajunsuri. Nimeni nu are dreptul să-i spună că exagerează într-o direcţie sau alta. Acestea fiind zise, o sfătuiesc să încerce întâi remedii naturale şi numai după aceea să apeleze la medici, dacă ea sau cei din jurul ei consideră necesar.

Poate că o problemă şi mai mare decât schimbările fiziologice propriu-zise este aceea a numeroaselor stereotipuri privind femeile ajunse la menopauză – majoritatea false şi nocive. Când chipul urât al sexismului şi al prejudecăţilor legate de vârstă îşi face apariţia în viaţa lor, femeile sunt cuprinse de îngrijorare şi încep să devină preocupate de corpul şi de înfăţişarea lor. Unele ajung să-şi umple fiecare clipă liberă cu exerciţii fizice, să urmeze tot felul de regimuri alimentare sau să cheltuiască sume uriaşe pe cosmetice şi chirurgie estetică.

Din nou, gândiţi-vă puţin la mesajul pe care-l primesc adolescenţii când mamele lor se află în această situaţie. Încercaţi să nu deveniţi obsedată de propria dvs. înfăţişare, refuzându-le copiilor atenţia şi sprijinul de care mai au încă nevoie. Fiţi conştientă de exemplul de comportament pe care-l daţi copiilor dvs. Citiţi cărţi despre menopauză, menţineţi-vă mintea în formă, învăţaţi să vă bucuraţi de schimbările prin care treceţi, deveniţi un consumator informat al serviciilor medicale de care s-ar putea să aveţi nevoie şi, din nou, nu vă îndepărtaţi de copiii aflaţi la vârsta adolescenţei şi nu-i abandonaţi în situaţii vulnerabile. Dar, mai ales, nu vă temeţi să vorbiţi cu ei despre schimbările sexuale prin care treceţi.

SUNTEŢI UN ADULT MATUR SEXUAL?

Sunt convinsă că aţi acceptat deja ideea că a fi adult nu înseamnă neapărat că eşti şi matur sexual. Dar dvs. înşivă cum sunteţi?

La începutul acestei secţiuni, am enumerat criteriile pe care le folosesc eu însămi pentru a evalua gradul de maturitate sexuală. Lista de mai jos conţine câţiva indicatori utilizaţi de psihologi şi sociologi în acelaşi scop.

Bineînţeles, fie şi simplul fapt că citiţi cartea de faţă dovedeşte că vă aflaţi departe pe drumul care duce la maturitatea sexuală. Să presupunem însă că aţi fi văzut această carte undeva şi că v-ar fi apucat râsul sau aţi fi glumit într-un anumit fel pe seama ei – asta ar însemna că aţi rămas blocat la nivelul umorului de toaletă. Dacă această carte v-ar fi făcut să roşiţi sau vi s-ar fi părut dezgustătoare, ar însemna că aţi rămas la nivelul vârstei intermediare. Iar dacă v-aţi spus în sinea dvs. că n-aveţi nevoie de aşa ceva, că ştiţi deja totul, ar însemna că aţi rămas la nivelul adolescenţei.

Indiferent unde vă aflați, nu o luați prea în tragic, ci porniți în căutarea a noi și noi informații. Și nu vă temeți să profitați de orice «ocazie didactică» pentru a vă ajuta copiii să se maturizeze odată cu dvs.

Adultul

1. Persoanele mature sexual sunt capabile să participe deplin și cu bucurie într-o relație sexuală, având grijă și respect față de partener. Dar pot rămâne și singure. Nu au nevoie de sex ca să se simtă ființe complete.
2. Persoanele mature sexual își acceptă sexul, orientarea sexuală și statutul în societate cu încredere de sine și mulțumire. Nu au sentimente de amărăciune sau impulsuri agresive.
3. Deoarece persoanele mature din punct de vedere sexual au cele două trăsături de mai sus și ca atare se simt în siguranță, ele pot alimenta sentimente similare și îi pot încuraja pe toți cei din jur.

Cum devii însărcinată fără să faci sex

«Cum se fac copii în eprubetă?»
«O fată poate rămâne gravidă fără să facă sex?»
«Cum își scot bărbații sperma din corp la o bancă de sperma?»
«Dacă o femeie e lesbiană, cum poate face copii?»
«Poți trece oul din corpul tău în corpul altei femei?»

Soacra mea, o englezoaică, era o persoană extraordinară care m-a sprijinit din prima clipă în care ne-am cunoscut, atât ca noră, cât și ca femeie stăpână pe propria-i soartă. L-am cunoscut pe fiul ei la Philadelphia, unde lucram amândoi, iar după aceea ne-am mutat în Anglia. Acolo mă simțeam deseori intimidată de mediul cultural, de profesorii cu care lucra soțul meu, de familiile lor. Însă soacra mea îmi spunea mereu: «Nu uita niciodată că toți am fost concepuți și aduși pe lume în același fel.» Asta se întâmpla la începutul anilor '60. De atunci lucrurile s-au schimbat: nu toți copiii sunt concepuți la fel.

Este adevărat că unele metode alternative de concepție sunt vechi de când lumea. Din Biblie aflăm despre femei care aduceau pe lume copii pentru surorile lor. În multe culturi și credințe antice ori mai puțin antice, adulții bărbați erau răspunzători de toți copiii și de toate femeile din familie. Dacă îi murea fratele, bărbatul avea obligația să-i poarte de grijă cumnatei lui văduve, ba chiar s-o însămânțeze, astfel ca ea și copiii să rămână în familie. Cât privește conceperea copiilor prin inseminare artificială, probabil că principiul acestei metode a fost descoperit cu sute, poate mii de ani înainte de inventarea instrumentelor speciale folosite astăzi. În momentul de față, copiii pot fi concepuți pe mai multe căi, unele implicând asistență medicală specializată, altele nu.

În discuțiile mele cu tinerii, mai ales cele din ultimii ani, am descoperit că majoritatea știu câte ceva despre copiii concepuți în eprubetă, despre mamele purtătoare și însămânțarea artificială. Ei aud despre aceste lucruri la televizor, citesc despre ele (uneori în ziarele de scandal) și fac schimb de informații cu colegii și prietenii. În aproape fiecare școală, există copii care sunt perfect conștienți că nu au fost concepuți prin act sexual; știu toate detaliile concepției lor și sunt foarte dornici să împărtășească celorlalți ceea ce știu.

BĂNCILE DE SPERMĂ

Un punct la care copiii par să aibă nevoie de lămuriri este modul în care funcționează o bancă de spermă. Cu toții înclină să creadă că există bănci de spermă în fiecare localitate și că ele funcționează ca sucursalele unei bănci obișnuite: oricine poate

să intre înăuntru ca să depoziteze spermă sau, la nevoie, să și-o ceară înapoi.

Este bine să li se explice că există puține bănci de spermă, că ele se află la distanțe mari unele de altele, de obicei în marile spitale universitare, și că acolo n-au acces decât specialiștii. Și nu arată deloc ca o bancă în care îți depui economiile: e vorba de niște cilindri de oțel inoxidabil de mărimea unei canistre, păstrați la gheață, care conțin spermă. Asta e tot: nici eleganță, nici minunății arhitectonice.

COPII CONCEPUȚI ÎN EPRUBETĂ

Altă idee greșită frecvent întâlnită la copii este generată de folosirea în mass-media a expresiei «copii concepuți în eprubetă». În primul rând, sperma și ovulul nu ajung niciodată într-o eprubetă. Medicii folosesc de regulă niște recipiente de sticlă numite vase Petri. În al doilea rând, sperma și ovulul se află într-un astfel de recipient, pus la rândul său într-un incubator, numai câteva ore, în nici un caz săptămâni. (Denumirea științifică a procesului este «fertilizare in vitro».) Odată ce s-a realizat fertilizarea ovulului, acesta este plasat de doctor, prin vagin, în uterul femeii. După aceea nu mai rămâne decât să sperăm că sarcina va avea o evoluție normală. Copilul nu crește în nici un caz într-o eprubetă!

SINCERITATEA ȘI LIMITELE EI

Având în vedere că mulți părinți discută despre încercările, eșecurile și succesele lor legate de concepția unui copil atât cu adulții din cercul lor de prieteni sau din familie, cât și cu copiii lor, mi se pare că e mai prudent să fim sinceri.

În zilele noastre, toți părinții ar trebui să fie pregătiți să primească întrebări de la copiii lor, știind însă că aceștia pot povesti

mai departe cele auzite. Când un copil se întoarce de la școală spunând că mama lui Billy e gravidă, ar trebui să-i dăm de înțeles că nu-l privește și nu privește pe nimeni cum s-a întâmplat acest lucru. Un părinte matur și responsabil nu-și arată curiozitatea și nici nu se lansează în bârfe împreună cu copilul, chiar dacă știe amănunte despre mama sau tatăl lui Billy care să sugereze că nu era posibilă o concepție obișnuită. Repet: un astfel de lucru nu privește pe nimeni! Este o chestiune personală și, dacă mama lui Billy nu vrea s-o împărtășească și altora, e dreptul ei.

Curiozitatea e normală, bineînțeles, iar copilul dvs. poate să pună întrebări de tipul: «Păi cum poate să facă un copil dacă n-are bărbat?» Îi puteți da un răspuns general, nu trebuie să-i spuneți ce s-a petrecut exact cu vecina dvs.

Vă rog, nu uitați să-i învățați pe copii bunele maniere și nevoia de a respecta limitele. La răspunsul dinainte ați putea adăuga că n-ar fi politicos să meargă la școală și să discute despre ceea ce a aflat cu toți colegii. Lăudați-vă copilul pentru întrebările pe care vi le pune, însă pretindeți în schimb bune maniere.

POVEȘTI ADEVĂRATE

Într-o clasă de copii de opt–nouă ani, învățătoarea mă prezintă și le explică elevilor că voi vorbi despre corpul uman, adăugând că, ori de câte ori doresc să mă întrebe ceva, să ridice mâna.

O fetiță ridică imediat mâna și întreabă: «Femeile trebuie neapărat să aibă soț ca să facă un bebeluș?»
Înainte ca eu să apuc să deschid gura, un băiețel îi strigă: «Bineînțeles că trebuie! Altfel cine le-ar mai duce cu mașina la spital?»

Sunt însă chestiuni chiar mai delicate. Să le spunem sau nu copiilor noștri cum au fost concepuți? Când ar trebui să le spunem? La câtă lume să mai spunem și cum să procedăm? Cu ani în urmă, adopția unui copil era învăluită în cel mai adânc mister. Între timp, s-a descoperit cât de dăunătoare poate fi această

practică. Acum nimeni nu mai adoptă un copil în secret și privim chestiunea cu infinit mai multă maturitate.

În schimb, metodele alternative de concepție sunt deocamdată în fază de pionierat, la fel și ideile asupra felului în care să le spunem copiilor despre ele. Nu cred că există răspunsuri universal valabile la întrebările de mai sus -- nu încă. Dar sunt convinsă că secretele de familie nu sunt o idee bună. Judecând după toate poveștile adevărate care mi s-au spus, cel mai bine este să fii sincer cu copilul tău, și asta de când e foarte mic.

Dacă vă amintiți, când vorbeam despre copiii între doi și patru ani spuneam că ei acceptă noile informații ca niște mici oameni de știință – doar faptele pure, fără bagaj emoțional. Dacă îi spuneți copilului dvs. de trei sau patru ani că l-a adus barza sau că tati l-a găsit la piață, el va accepta minciuna exact la fel cum acceptă adevărul. Așa că ce rost are să-l mințim sau să ne ferim de întrebări?

Nici cu copiii între cinci și opt ani nu e prea greu, din cauza interesului lor pentru detalii tehnice. Mințile lor de mici ingineri intră în funcțiune și acceptă foarte ușor informația faptică. Nu lăsați nimic din bagajul dvs. emoțional să vă influențeze prezentarea, transmiteți-le faptele ca atare și atât.

Dacă așteptați să treacă de nouă-zece ani pentru a le spune adevărul, copiii se simt adesea trădați. Pot fi supărați că nu le-ați spus mai devreme sau revoltați că viața lor până în acel moment pare dintr-odată o minciună. Sau sunt atât de șocați și jenați, încât nu mai pun întrebări, iar ele îi vor tortura apoi ani de-a rândul. Se mai poate întâmpla să audă în familie bârfe sau să le spună cineva, în mare secret, povestea adevărată, sau niște zvonuri care circulă printre vecini să ajungă și la urechile lor de copii. Ca părinte, e preferabil să fiți cel dintâi care-i spune copilului dvs. adevărul; nu-i lăsați pe vecini să v-o ia înainte.

Ce anume ar trebui să-i spuneți este altă întrebare fără un răspuns universal valabil. Oricum, e bine să începeți cu informații de bază. Ceva de genul: «Tatăl tău nu avea suficienți spermatozoizi

zoizi și am rugat un doctor să ne ajute să găsim un donator ca să te avem pe tine» sau «Voiam să am un copil, dar nu aveam soț, așa că un doctor m-a ajutat să obțin niște spermatozoizi de la un bărbat.» Și ar fi bine să-i mai spuneți copilului că atunci când sperma provine de la un donator, regulile prevăd ca el să rămână necunoscut, dar dvs. îi sunteți profund recunoscătoare acelui bărbat generos.

Când se știe cine este donatorul spermatozoizilor sau al ovulului, cel mai bine ar fi ca părinții să hotărască înainte de inseminare dacă îi vor spune acest lucru copilului, precum și dacă donatorul ori mama purtătoare va face parte sau nu din viața copilului. Am auzit multe, foarte multe povești de la părinți cu privire la cine a fost donatorul: un prieten (homosexual sau nu), o rudă, un om aproape străin, o cunoștință aleasă pentru atributele sale fizice etc. Sfatul cel mai bun pe care-l pot da este să fiți sinceri și pregătiți să vă sprijiniți copilul dacă se va întâmpla ca povestea să-i fie spusă de cei din jur.

Nu ne putem aștepta de la un copil să-și păstreze întotdeauna încrederea de sine în fața unor remarci necugetate și pline de cruzime, mai ales dacă vin de la alți copii. Vor exista cu siguranță oameni lipsiți de bună-creștere și egoiști, care, din pură curiozitate, vor pune întrebări. Dar dacă dvs. vă dovediți curajul și maturitatea, copilul va putea să vă urmeze exemplul.

Partea a doua

ÎNTREBĂRILE COPIILOR

Cum răspundem fără ocolișuri la întrebările copiilor

«De ce cred oamenii că e bine să te uiți la femei goale, dar că nu e frumos să te uiți la bărbați goi?»
«Ce-i aia sex oral?»
«Cum fac dragoste homosexualii?»
«Cât de des fac sex un prieten și o prietenă?»
«Dacă te masturbezi poți păți ceva rău?»

Nu cred că există răspunsuri «corecte» unice la întrebările personale pe care copiii sau adolescenții le pun părinților lor. Răspunsurile depind foarte mult de vârsta copilului și de măsura în care părintele se simte în largul lui. Copiii și adolescenții de astăzi pun întrebări pe care noi nu le-am fi pus *niciodată* părinților noștri; teama că părinții s-ar fi putut înfuria pe noi ne făcea să păstrăm tăcerea, chiar dacă ne interesau aceleași lucruri.

Luați întrebările copiilor ca pe niște complimente. Țineți cont că nu v-ar pune acele întrebări dacă s-ar aștepta să vă supărați. În primul rând, întoarceți complimentul: «Mă bucur că ți-a fost ușor să-mi pui întrebarea asta. Să nu crezi cumva că sunt supărat (supărată) pe tine, dar am nevoie de un pic de timp ca să-ți răspund, așa că ai răbdare până găsesc răspunsul cel mai bun.»

Să trecem în revistă câteva dintre întrebările personale pe care le pot pune copiii și adolescenții.

CE ÎNSEAMNĂ SĂ FII VIRGIN (VIRGINĂ)?

Puteți începe întrebând cu blândețe, pe un ton firesc: «Unde ai auzit cuvântul?» sau «Ce crezi tu că înseamnă?» Nu râdeți și nu tachinați niciodată un copil care a înțeles greșit ce înseamnă un cuvânt.

Un răspuns bun ar putea fi: «Virgin sau virgină este cineva care nu a făcut sex niciodată.» Dacă totul a pornit de la niște glume la școală despre cine e sau nu e virgin, subliniați cât este de nepoliticos să râzi de asemenea lucruri, mai ales dacă unii copii n-au curajul să întrebe acasă ce înseamnă cuvântul respectiv, așa cum a făcut copilul dvs.

Există, din păcate, profesori care reacționează exagerat la genul acesta de glume între copii. Un dascăl mai matur ar înțelege curiozitatea copiilor și confuzia care domnește câteodată în mintea lor. O reacție sănătoasă ar fi să explicăm calm și concis întregii clase sau întregului grup că există descrieri științifice pentru acel cuvânt în orice dicționar. Citiți-le definiția cu voce tare și apoi spuneți-le că purtarea lor a fost nepotrivită. Acum, după ce au studiat acel cuvânt «ca niște oameni de știință», nu trebuie să mai repete vreodată ce au făcut. Punct!

POVEȘTI ADEVĂRATE

Un băiat de zece ani: «Am căutat în dicționarul de acasă cuvântul sex.»
Meg: «Foarte bine ai făcut!»
Băiatul: «Și după aia l-am căutat și în dicționarul de la școală și era și acolo!»

«Dacă te uiți în dicționar la cuvintele sexuale, înseamnă că ești pervers?»

TU ȘI CU MAMI (TATI) MAI FACEȚI SEX?

Vă rog nu uitați să lăudați activitatea sexuală dintr-o căsătorie sănătoasă. Și nu ascundeți copiilor că dvs., părinții lui, faceți sex. Copiii trebuie să știe că părinții care se iubesc adoră să facă sex.

Întâlnesc foarte des copii care sunt destul de siguri că părinții lor fac *încă* sex. Mulți vin tiptil-tiptil și îi surprind îmbrățișându-se pe canapeaua din living sau se trezesc noaptea și aud zgomotele sau, în timp ce părinții îi cred în fața televizorului, la desenele animate de sâmbătă dimineața (oare nu pentru asta s-au inventat desenele animate de sâmbătă dimineața?), ei se strecoară pe furiș și trag cu ochiul în dormitorul lor. Sunt plini de neliniște când îmi vorbesc despre ce-au văzut ori au auzit: «De ce fac chestia aia, nu sunt prea bătrâni – sau sunt cumva perverși?» Când le spun cât de norocoși sunt că au părinți care se iubesc și că sper pentru ei ca părinții lor să facă sex toată viața, toată neliniștea dispare și niște zâmbete uriașe de ușurare și mândrie le luminează fața.

«După ce te căsătorești mai faci sex? Dar după 50 de ani?» «Părinții mei au peste 40 de ani și fac sex tot timpul! Nu e criminal ce fac? Eu așa cred.»

Sigur că le mai spun și altceva: «Unii băieți și fete au mame și tătici divorțați sau care nu mai trăiesc împreună, și acești părinți nu mai fac sex. Dar mamele și tăticii lor speră că într-o zi vor găsi pe altcineva pe care să-l iubească și de care să fie iubiți și cu care să facă sex, pentru că majoritatea adulților cred că a face sex cu cineva pe care-l iubești este un lucru minunat.» Aceste explicații sunt o ușurare și pentru copiii din clasă rămași cu un singur părinte, care nu are, poate, nici o relație apropiată în perioada respectivă.

Când copiii mici află despre activitatea sexuală a părinților, mulți spun: «Uau, păi nu mă chemi și pe mine data viitoare când tu și tata faceți sex?» Majoritatea părinților răspund «nu» fără să stea pe gânduri, ceea ce este o reacție cât se poate de potrivită. Explicați-le apoi că e normal să fie curioși, dar că a face sex e ceva intim. Amintiți-vă că aveți umor și adăugați: «Când o să te căsătorești, nici eu n-o să-ți cer să mă chemi când faci tu dragoste.»

TU ȘI CU TATA FACEȚI SEX ORAL?
CU CÂȚI BĂRBAȚI TE-AI SĂRUTAT CU LIMBA?
ERAI VIRGINĂ CÂND TE-AI MĂRITAT?

Când vi se pun asemenea întrebări, răspunsul depinde foarte mult de gradul în care țineți la propria dvs. intimitate. Copiii au o stranie capacitate de a detecta minciunile, așa că nu-i mințiți. Poate că vi se va părea potrivit să le spuneți: «Nu prea-mi place să discut despre viața mea sexuală. Când vei fi adult, promit să nu te întreb nici eu despre a ta.» Dar nu uitați să le spuneți că e normal ca ei să fie curioși: «Nu sunt deloc supărată pe tine că m-ai întrebat. Și eu mi-am pus aceleași întrebări despre părinții mei când eram ca tine, dar cred că astfel de lucruri țin de viața privată a fiecăruia.»

Alți părinți vor găsi poate de cuviință să spună câte ceva despre activitatea lor sexuală de dinainte sau de după căsătorie. De pildă: «Nu, nu eram virgină când ne-am căsătorit, dar lucrurile stăteau cu totul altfel pe vremea aceea. Nu știam că există SIDA sau clamidia. Acum se știe că există boli cu transmitere sexuală care îți pot pune în pericol viața și care de multe ori n-au simptome deloc, așa că ar fi bine să mai discutăm despre asta.»

Poate că ar trebui să discutați despre faptul că televiziunea și filmele propagă ideea cum că un tânăr care nu face sex este un mototol sau un ratat, dar nu amintesc decât rareori despre implicarea emoțională. Câte dintre perechile pe care le vedem în filme făcând sex pentru prima oară nu se vor destrăma? Fetele se plâng întotdeauna că băieții le părăsesc după ce ele acceptă să facă sex cu ei. Vechea zicală «Băieții oferă dragoste ca să capete sex, iar fetele oferă sex ca să capete dragoste» este încă valabilă.

«Este OK să faci sex oral?» «În fiecare film actorii fac sex. De ce actrița nu face copii după aceea?»

Dați dovadă de bunăvoință în aceste conversații cu adolescenții. S-ar putea să vă fi pus asemenea întrebări pentru că ei sau prietenii lor (fiind beți la o petrecere) au fost exploatați sexual

Deseori, copiii nu vă întreabă de fapt despre viața dvs. personală. Adevăratele lor întrebări sunt: «Este OK dacă săruți cu limba?», «Sunt în pericol dacă fac sex la vârsta mea?», «Poți să vorbești cu mine cinstit despre sexul oral?»

OAMENII PARALIZAȚI POT FACE SEX?

Această întrebare se naște în mintea oamenilor de orice vârstă când știrile despre persoane infirme ajung pe prima pagină a ziarelor. E suficient să ne gândim la tragicul accident, relativ recent, în care a fost implicat Cristopher Reeves (Superman). Adulții nu-și exprimă de obicei curiozitatea cu voce tare, însă copiii o fac.

Există persoane cu infirmități grave care nu și-au pierdut deloc funcțiile sexuale și sunt capabile (eventual asistate) să facă sex și să se reproducă. Dar există și persoane infirme care nu pot face sex. În ce mă privește, respect chiar și o astfel de întrebare din partea copiilor; curiozitatea lor este normală. Le explic că totul depinde de natura infirmității. Oricum, nu poți să-ți dai seama doar uitându-te la cineva care merge în cârje ori în cărucior sau are altă deficiență vizibilă. Doctorii și asistentele medicale pot ajuta persoanele cu asemenea probleme să-și depășească limitările fizice și să poată face sex ori să aibă copii.

Le mai atrag totuși atenția copiilor că, deși sunt foarte încântată că au avut destulă încredere în mine («profa de sex») ca să mă întrebe așa ceva, n-ar fi deloc politicos s-o întrebe și pe persoana în cauză. Încurajați empatia: «Nici vouă nu v-ar plăcea să vi se pună o întrebare atât de personală, nu-i așa?»

CE ESTE ORGASMUL?

Orgasmul la bărbați este ușor de explicat. Ați putea încerca astfel: «Un bărbat are

și ejaculează sperma. În acel moment simte o plăcere foarte mare, după care penisul i se relaxează și el însuși se simte foarte relaxat.»

Când este vorba de femei, orgasmul e mult mai greu de explicat, principalul motiv fiind că nu poți axa descrierea pe un eveniment observabil de tipul ejaculării – deși există femei care se simt foarte ude în zona genitală, ba chiar pot avea un fel de ejaculare de fluid vaginal. Unele cărți încearcă să explice copiilor ce este orgasmul feminin făcând o paralelă cu tensiunea crescândă pe care o simți când îți vine să strănuți: în cele din urmă, te eliberezi de tensiune prin strănut. Eu țin să adaug de fiecare dată că «un orgasm e o senzație de un milion de ori mai plăcută decât un strănut».

«De ce scot oamenii sunetele alea când fac sex?»
«Am văzut în filme cum bărbatul sărută sânii femeii și ea începe să geamă foarte tare. Am încercat și eu cu prietena mea, însă ea n-a scos nici un sunet. De ce?»

Le-aș atrage atenția în mod special părinților asupra legăturii care se face între orgasm și sunetele pe care le produce persoana în cauză. Mult prea mulți copii și adolescenți din zilele noastre cad victime stereotipurilor despre orgasm promovate de realizatorii de filme. În aceste reprezentări ridicole ale actului sexual, există o mulțime de zgomote – gemete, respirație grea, mârâieli, suspine, strigăte, chiar și urlete. M-am pomenit cu copii care întrebau: «De ce urlă femeia când o faci cu ea?», «De ce gem oamenii când fac dragoste?» sau chiar «De ce trebuie să bați femeia înainte să te culci cu ea?»

Vă rog să vorbiți neapărat cu copiii dvs. despre aceste clișee în reprezentarea actului sexual – despre modul în care realizatorii de filme exagerează doar pentru a fascina spectatorii. Există chiar și adulți care cred în aceste stereotipuri și ajung să strige și să urle pentru că își închipuie că așa trebuie. Este trist să constați câți oameni cred că versiunea hollywoodiană reprezintă standardul absolut. Explicați-le adolescenților dvs. ce înseamnă pentru niște adulți maturi sexual și sănătoși să faci dragoste. Nu e în nici

un caz o competiție, nu e un maraton și nu implică performanțe prin care să câștigi un premiu Oscar.

CE ÎNSEAMNĂ GAY ȘI LESBI? CUM FAC EI SEX? DE CE SUNT UNII OAMENI GAY?

Au fost odată ca niciodată în istoria omenirii și perioade întunecate, când gemenii sau tripleții erau uciși pentru că se credea că aduc ghinion. Sau când copiii stângaci din naștere erau bătuți ori omorâți pentru că se credea că sunt posedați de diavol. Sau când copiii cu părul roșu erau abandonați pentru că se credea că sunt «draci»... În zilele noastre, toate aceste obiceiuri barbare sunt considerate superstiții absurde. Ne-am maturizat suficient ca să înțelegem că aproximativ 10% dintre oameni se nasc stângaci, cu părul roșu sau dintr-o sarcină multiplă.

Nu cred că folosește la ceva să analizăm pe toate fețele întrebarea de ce sunt unii oameni homosexuali. Cel mai bun răspuns pe care-l poate da pentru început un părinte ar fi următorul: «Nimeni nu știe exact de ce unii oameni sunt homosexuali, la fel cum nimeni nu știe de ce unii oameni sunt stângaci. Fiecare persoană este în primul rând o ființă umană.» Ar fi bine să adăugați că mai demult se credea că homosexualitatea e «provocată» de lucruri petrecute în copilărie, ca de exemplu absența tatălui, o lipsă de hormoni sau un abuz sexual. Acum se știe că homosexualitatea nu este ceva de care te «îmbolnăvești», iar mulți bărbați homosexuali și unele lesbiene cred că s-au născut cu această orientare sexuală. Unii oameni aleg să trăiască într-un cuplu homosexual sau într-o comunitate de homosexuali din diverse cauze, cum ar fi experiența abuzului sexual, a izolării ș.a.m.d. Dar lucrul cel mai important

«Cum poți să-ți dai seama dacă cineva e gay?»
«Cu ce fac sex homosexualii și lesbienele?»
«Dacă ai o relație sexuală cu cineva de același sex poți să iei BTS?»

copiilor este că oricare dintre noi are dreptul să se numească așa cum dorește. Nimeni nu are dreptul să ne dea porecle sau să ne discrimineze pe considerente de orientare sexuală, rasă, religie sau orice altceva.

Odată ce am respectat dreptul elevilor mei de a mă întreba de ce unii oameni sunt homosexuali și am încercat să lămuresc pe scurt această problemă, obișnuiesc să revin, spunându-le: «Cui îi pasă de ce sunt ei homosexuali? Ceea ce face fiecare în dormitorul său este exclusiv treaba sa.» Vreau să le mențin vie curiozitatea naturală, dar vreau să-i învăț și ce este buna-cuviință. Nu vreau ca unii să fie nedreptățiți și nu mai vreau s-aud de sinucideri ori de disperări provocate de orientarea sexuală. Așa cum îmi spunea un adolescent: «De ce aș *alege* să fiu homosexual într-o lume de heterosexuali? Riscul să mă îmbolnăvesc de BTS, să mă sinucid, să ajung dependent de droguri ori de băutură este mai mare decât în orice alt grup. Nu am ales, pur și simplu așa *sunt*!»

Visul meu este ca noi, ființele umane, să dăm dovadă în cel mai scurt timp de mai multă maturitate în privința celor care se nasc cu o orientare homosexuală sau bisexuală. Spun «în cel mai scurt timp» pentru că homofobia ne ucide copiii, indiferent de orientarea lor sexuală. Sinuciderile înregistrate în rândul adolescenților și adulților tineri au adesea drept cauză temerile legate de orientarea sexuală – temeri exacerbate de presiunea homofobă, de manifestări de ură și violență, de glume și de sforăitoarele luări de poziție ale unor persoane publice. Numărul cazurilor de cancer testicular este în creștere în rândul adolescenților și tinerilor care se tem să se autoexamineze: «Dacă îmi ating organele genitale înseamnă că sunt homosexual!» Prea mulți adolescenți încearcă să demonstreze că sunt bărbați adevărați, respectiv femei adevărate, angajându-se în relații sexuale – sau chiar, în cazul fetelor, rămânând însărcinate – cu mult înainte de-a fi pregătiți să-și asume aceste responsabilități.

Cu cât copilul este mai mic când părintele îi răspunde la astfel de întrebări, cu atât mai ușor va fi pentru el să primească noile informații «ca un om de știință», adică fără prejudecăți. Iată un mod de a răspunde întrebărilor unui copil de vârstă mai mică: «Pe unii îi interesează, când devin oameni mari, să facă dragoste numai cu cineva de sex opus, iar pe alții, tot când devin oameni mari, îi interesează să facă dragoste cu cei de același sex cu ei. Unui bărbat homosexual îi place să se îndrăgostească de alt bărbat homosexual, iar unei femei lesbiene – de altă femeie lesbiană.»

Copiii sub șapte–opt ani ridică de obicei din umeri la un asemenea răspuns și apoi întreabă «Ce mâncărică avem azi la prânz?». Copiii mai mari reacționează altfel: «Dar *cum* o fac?» Adevărul este că am avut și persoane de 85 de ani care mi-au pus întrebarea asta! Iată un posibil răspuns: «Există patru feluri de a face sex. Unul este sexul vaginal; altul este sexul oral; mai există sexul anal și, în sfârșit, sexul digital. Cei mai mulți homosexuali nu fac decât sex oral, iar unora le place să facă sex anal. Dar să știți că există și mulți heterosexuali care practică sexul anal.»

Majoritatea copiilor spun «Aoleu, ce scârbos!» când le vorbești depre cele patru feluri de a face sex. Un bun răspuns poate fi: «Mă bucur că la vârsta voastră găsiți aceste lucruri scârboase; de fapt, copiii nici nu trebuie să facă sex. Dar chiar și când veți fi mari, nu trebuie să faceți nici unul din lucrurile astea dacă nu doriți. *Cine spune* nu *trebuie ascultat întotdeauna!*»

Povești adevărate

Un copil de 11 ani stă de vorbă cu părinții: «Ce chestii fac homosexualii pe care mamele și tații nu le fac – și după aia homosexualii iau SIDA și alte boli?»
Părinții îi răspund: «Nu de la ce fac o pățesc. Și ei, la fel ca și noi, dau de necaz dacă fac sex fără să se protejeze, indiferent ce fel de sex fac.»

Ar fi bine să le atrageți atenția copiilor peste șapte–opt ani și adolescenților că, deși o femeie rămâne însărcinată numai dacă spermatozoizii bărbatului intră în vagin, oricine, bărbat sau femeie, se poate infecta cu BTS în gură, gât, ochi, anus sau vagin, iar aceste infecții îți pot pune în pericol viața. Mi se rupe inima când aud tineri spunând că numai homosexualii pot lua SIDA pentru că fac sex anal, nu și heterosexualii; sau că vegetațiile (condiloamele) se dezvoltă numai pe mucoasele genitale; sau că sindromul șocului toxic e provocat numai de tampoanele vaginale. Majoritatea bolilor cu transmitere sexuală se răspândesc pe orice mucoasă a corpului – și puțin le pasă bacteriilor de orientarea sexuală a persoanei respective! Ceea ce le interesează pe ele sunt corpurile umane care să le ofere căldură și umezeală.

«Când cunoști un gay, cum trebuie să te porți? Poți să rămâi prieten cu el? Poți să-i spui că ție nu-ți plac tipii gay?»

O bună «ocazie didactică» se iveşte atunci când copilul își manifestă neliniștea că ar putea fi «agățat» de un homosexual (sau de o lesbiană) dintre prietenii ori cunoștințele sale. Puteți începe prin a discuta cu copilul dvs. cât de dificil trebuie să fie pentru homosexuali să-și manifeste orientarea sexuală într-o societate homofobă. Dacă ar putea s-o facă, atunci ar ști cine le pot fi parteneri. Dar cum cei mai mulți nu sunt «pe față» homosexuali, se poate întâmpla să facă propuneri unor persoane heterosexuale. Sfătuiți-l pe copilul dvs. adolescent sau chiar tânăr adult să reacționeze exact așa cum ar reacționa dacă ar fi abordat de o persoană heterosexuală: «Îmi pare rău, dar nu mă interesează o relație sexuală cu tine.» Dacă simte nevoia, poate să adauge: «Îmi ești simpatic și aș vrea să rămânem prieteni, dar să știi că eu sunt heterosexual.»

Unii adolescenți se tem că dacă au fost abordați (sau abuzați) de către o persoană de același sex înseamnă că sunt și ei homosexuali. Aud deseori tineri care își manifestă această îngrijorare: «Ce-o fi văzut oare la mine de-a crezut că sunt homosexual (sau lesbiană)? Fac ceva rău, trimit semnale greșite? Știu alții un secret despre mine, ceva ce eu nu știu? Ce mă fac dacă încep să mă simt atras de un prieten, un profesor sau altcineva de același sex?»

Cred că este interesant să știți ce mi-au povestit doi prieteni ai mei foarte buni care fuseseră chinuiți în adolescență de aceleași dileme. Era vară și amândoi băieții se aflau într-o tabără organizată de diverse confesiuni religioase. Obsedați de gândul că ar putea fi homosexuali, s-au hotărât în cele din urmă să se sfătuiască fiecare cu preotul său – un preot creștin, respectiv un rabin. Răspunsurile celor doi preoți au fost aproape identice și spuse pe același ton gânditor: «Da, îți înțeleg temerile. Cred că fiecare adolescent trece prin frământările tale.» Atât au spus, iar amândoi băieții au simțit o mare ușurare și neliniștile lor au luat sfârșit. Dar și mai interesant este că unul dintre prietenii mei e heterosexual, iar celălalt e homosexual!

«Cred că sunt lesbiană, dar într-un fel îmi plac și băieții. Ce să fac?»
«E ceva ciudat dacă la vârsta mea nu mă simt atras de fete?»

Uneori nu avem nevoie decât să știm că suntem «normali», indiferent ce înseamnă asta. Adolescenții au în mod special nevoie de asemenea asigurări, iar un sfat (de tipul: să fie răbdători, pentru că timpul îi va ajuta să-și lămurească dilemele) sau o confirmare (astfel de sentimente sunt perfect normale la vârsta lor) poate să le salveze câteodată chiar viața.

O ultimă observație. Cred că ar trebui să devenim cu toții necruțători în privința cuvintelor jignitoare și a aluziilor la adresa orientării sexuale. Din păcate, am auzit părinți care încearcă să-și scuze copiii: «Nu-și dă seama ce spune...» Este o soluție de oameni lași. Fiți curajoși, maturizați-vă și puneți capăt acestor practici! Cuvintele jignitoare și bășcălia ieftină ne afectează pe toți. Copiii noștri au nevoie de *pace* și *respect* ca să crească sănătoși, iar adulții au nevoie de același lucru.

MASTURBAREA ÎȚI FACE VREUN RĂU?

Voi începe cu câteva adevăruri științifice. Toți copiii se nasc cu capacitatea de a avea orgasm. Bebelușii își ating organele genitale cu mult înainte de a se naște. Penisul unui băiețel începe să aibă erecții din a 17-a săptămână de sarcină a mamei. Suntem cu toții, din naștere, ființe sexuale. Dacă ne-ar fi făcut vreun rău, n-am fi fost creați de natură cu mâini așa de lungi!

Unii copii se arată foarte interesați de organele lor genitale, alții dau impresia că nici nu le iau în seamă. Este normal să te masturbezi, dar este la fel de normal să *nu* te masturbezi. (Bărbații nu au o provizie limitată de spermatozoizi – testiculele lor fabrică spermatozoizi tot timpul.) Slavă Domnului că știm acum acest lucru!

«Masturbarea o să-mi strice organele genitale?»
«După ce ai făcut sex, sperma se face la loc?»

Mesajul pe care trebuie să-l transmitem copiilor de îndată ce putem comunica rațional cu ei e că atingerea organelor genitale este ceva intim: «Știu că-ți place ceea ce simți, dar lucrul ăsta trebuie să-l faci în dormitorul tău, de unul singur.» Mulți părinți din ziua de azi nu-și mai pedepsesc copiii pentru că se masturbează, dar nici nu le spun nimic în privința intimității. Din nefericire, asta poate da idei unor persoane imature aflate în preajma copilului: «Păi dacă părinții n-au nimic de zis când copilul lor o face de față cu ei, atunci de ce nu i-aș arăta eu puștiului cum se face?» De aici și până la abuz nu e decât un pas. A le preda copiilor noștri sănătatea sexuală înseamnă de cele mai multe ori să-i învățăm bunele maniere.

NUDITATEA ÎN CASĂ

Copiii nu pun de regulă această problemă, însă părinții o pun deseori. Mai precis, părinții vor să știe: până în ce punct nuditatea în casă este *normală*; când ar trebui părinții și copiii sau frații de vârste apropiate să nu mai facă baie împreună; ce principii ar fi bine să respecte?

Multor părinți le place să facă baie împreună cu copiii lor, iar majoritatea fraților adoră să se îmbăieze împreună, cel puțin până pe la șapte–opt ani. O vorbă înțeleaptă din vremurile noastre spune să te bucuri de asemenea clipe până când poți, căci nu vei avea parte de ele la nesfârșit. Uneori părintele e cel care nu se mai simte în largul său ori pur și simplu se simte incomodat de lipsa de spațiu când copilul a crescut. Acesta e momentul potrivit ca el să spună: «De-acum încolo aș vrea să fac baie sau duș singur (singură). Am nevoie de intimitate.» Un astfel de comportament poate fi un model de urmat pentru copil. Îi îngăduie și lui să spună ceva asemănător când intimitatea devine importantă pentru el.

Cazul fraților care au fost încântați o vreme să facă baie împreună e similar. Când unul spune «Gata, nu mai vreau» sau «În seara asta vreau să fac baie singur», acel copil trebuie ascultat. Cel mai important este ca părintele să-i dea dreptate și să-i respecte granițele pe care începe să și le traseze. Uneori copilului mai mic începe să-i fie rușine înaintea celui mai mare; sau se întâmplă ca într-o zi să dorească intimitate, iar în alta nu. Printr-un astfel de comportament ei nu-și testează părinții, ci se testează pe ei înșiși și își testează propriile granițe. Au nevoie ca părinții să le respecte dorința. Aduceți-vă aminte de regula fundamentală: cine spune *nu* trebuie ascultat întotdeauna.

ÎNTREBĂRILE DIFICILE

De fiecare dată când copilul dvs. vă pune o întrebare dificilă sau face o declarație șocantă, încercați s-o priviți ca pe un minunat compliment. Dacă ar fi crezut realmente că vă veți repezi asupra lui ca un uliu, sigur n-ar mai fi spus nimic. Așa că [illegible]

calmul, respirați adânc și încercați să vorbiți pe un ton neutru. Dați-vă silința să nu vă înfuriați, pentru că de asta se tem copiii cel mai mult.

Răspundeți cu câteva informații de bază și observați reacția. Are nevoie de și mai multe informații? Are încă urechile ciulite și privirile întrebătoare? Sau dă din cap, spunând: «Mda, așa mă gândeam și eu» ori «Asta mi-a spus și prietenul meu»? Gândiți-vă bine dacă trebuie să mai adăugați ceva. Dacă nu mai știți ce să spuneți, spuneți exact asta. Promiteți-i că o să vă informați și o să-i spuneți mai mult diseară ori mâine. Recunoașteți-vă jena sau neștiința.

E bine să adăugați ceva de genul: «Sunt foarte mândru (mândră) de tine că mi-ai pus o asemenea întrebare. Dacă eu aș fi îndrăznit să-i întreb așa ceva pe părinții mei când eram copil, cred că nu m-ar mai fi lăsat afară din casă un an! Nu prea știu ce răspuns să-ți dau, dar o să mă străduiesc să-ți răspund. Ce-ar fi să reluăm discuția când mergem la culcare? Nu m-am supărat deloc pe tine și vreau să-ți dau un răspuns cât mai bun. Doar că am nevoie de puțin timp să mă gândesc (sau să aflu ce anume ar trebui să știi).»

CE ÎNSEAMNĂ MUIE, S-O IEI SUS, UN 69? CE ÎNSEAMNĂ SEX ORAL, SEX ANAL?

Părinții care nu-și dau seama că până și copiii foarte mici sunt expuși la astfel de subiecte vor rămâne probabil șocați la auzul acestor întrebări. Ba chiar vor fi disperați atunci când copiii, ca să se apere, le vor pune în prezența oaspeților, la masă.

Cel mai bine este să spui: «E o întrebare foarte bună, puiule, dar cam nepotrivită pentru masa de Crăciun. O să vorbim despre asta când vine ora de culcare.»

În primul rând, ca întotdeauna, luați întrebarea copilului ca pe un compliment: are încredere că îi veți da un răspuns cinstit.

În al doilea rând, nu plecați urechea la prietenul sau ruda imatură care vă sfătuiește «să-i spălați gura cu săpun copilului». Respectați întrebarea și lăudați curajul sau demnitatea celui care a pus-o. În al treilea rând, mulțumiți Domnului pentru timpul pe care-l aveți la dispoziție ca să vă gândiți ce o să spuneți. Puteți eventual căuta definițiile în dicționar, ca să le folosiți ca punct de plecare în discuție. În al patrulea rând, oferiți copilului informații de știință și de sănătate. Începeți cu denumirile științifice, chiar dacă întrebările conțin expresii de argou sau vulgarități.

«Doi adulți fac sex oral dacă, în timp ce fac dragoste, își pun gura pe organele genitale ale partenerului.» Știți deja care va fi reacția copilului la această explicație: «Aoleu, ce scârbos!» Este momentul să-i spuneți: «Nu trebuie să faci asta când o să fii mare dacă nu-ți face plăcere. Tu hotărăști!»

«Sexul anal înseamnă că doi adulți fac dragoste și bărbatul își introduce penisul în anusul partenerei sau partenerului. Uneori homosexualii fac asta și uneori bărbații fac asta cu femeile.» Din nou, cine spune *nu* trebuie ascultat întotdeauna.

«A face sex digital înseamnă să introduci degetul în vagin sau în anus.» Acum e momentul să oferiți informații de sănătate. Mai întâi, dacă ai introdus degetele în anus, nu e igienic să le introduci mai târziu în vagin, deoarece poți provoca o infecție femeii respective. Apoi, menționați că, pentru a face copii, spermatozoizii trebuie să ajungă în vaginul femeii. Nu uitați că o porție bună de râs risipește adesea tensiunea și ajută la asimilarea informațiilor noi. Prin urmare, îi puteți atrage atenția copilului că atunci când spermatozoizii sunt înghițiți sau ajung în anus vor ieși mai târziu afară sub formă de caca sau scaun. Dacă explicați acest lucru unui copil între cinci și opt ani, înseamnă că v-ați întors la subiectul lui favorit: urmează cu siguranță hohote de râs.

Dar, și e vorba de un DAR foarte mare, atunci când unul, sau amândoi partenerii, au o infecție, virusul sau bacteria poate trece de pe organele genitale, anus, degete sau gură la celălalt partener. Majoritatea bacteriilor și virușilor se

există o mucoasă. Așa că poți să te infectezi cu BTS în gât, gură, ochi, anus sau, bineînțeles, în organele genitale.

Încercați să-i faceți pe copii să conștientizeze importanța controlului medical periodic și a sincerității față de doctor cu privire la activitățile sexuale practicate. Obișnuiesc să-i pun pe adolescenți să se întrebe în sinea lor: «Pot să merg la doctor fără să-mi fie rușine? Am curajul să-i spun despre activitățile mele sexuale?» Și întrebarea cea mai importantă: «Aș fi în stare să-i mărturisesc partenerului meu că am o infecție?» Dacă răspunsul lor e «Nu, în nici un caz, mai bine mor!», le spun că nu sunt încă pregătiți pentru o relație sexuală. Există însă și mulți adulți care ar trebui să-și pună aceleași întrebări.

CUM EXPLICĂM PORNOGRAFIA

Se poate întâmpla să descoperiți printre lucrurile copilului dvs. materiale pornografice – poze, reviste, videocasete – sau să vă întrebe el despre pornografie după ce a văzut sau a auzit ceva. Mai presus de orice, păstrați-vă calmul în fața copilului. Începeți prin a recunoaște că e firesc să-ți pui întrebări de genul: «De ce se fac asemenea poze?», «Cine sunt oamenii din poze?», «De ce cumpără sau împrumută cineva materiale pornografice?» Ați putea să explicați că unii oameni nu au ocazia să învețe despre corpurile goale și despre sexualitatea sănătoasă de la părinți sau la școală, așa că recurg la pornografie.

Mi se pare important să explic copiilor că oamenii n-ar lucra în industria pornografică dacă nu ar câștiga o mulțime de bani sau nu ar fi obligați, prin folosirea drogurilor și / sau a violenței. În industria pornografică exploatarea este monedă curentă, și copiii trebuie să înțeleagă că zâmbetele, zgomotele și acțiunea sunt jucate, nu sunt adevărate. Cei din fotografii sau filme nu sunt niște oameni înnebuniți după sex și încântați

«Ce vezi într-un film porno e adevărat?»
«Poți rămâne gravidă dacă faci sex cu animale?»

de ceea ce fac. Se știe că în această afacere SIDA și sinuciderile fac ravagii.

Nu ezitați să le atrageți atenția copiilor și adolescenților că revistele pornografice, cu pozele lor lucioase, înfățișează imagini nerealiste ale corpului omenesc. Nimeni nu arată așa de bine în viața de zi cu zi; se recurge la chirurgie plastică, machiaje, lumini speciale, iar fotografiile, fie ele de bărbați sau de femei, se prelucrează.

Nu uitați să-i spuneți copilului că nimeni n-are voie să-i facă fotografii, indiferent dacă este dezbrăcat sau îmbrăcat, fără permisiunea dvs. Unii pedofili care fotografiază copii pentru pornografie pretind că n-au nici o vină: «Nici nu m-am atins de ei!» Dar în aproape orice legislație este interzisă în mod clar fotografierea copiilor pentru exploatare sexuală.

Fiți întotdeauna pregătiți să discutați cu copiii în cazul în care au văzut activități ilegale: sex cu copii, cu animale, poziții sexuale stranii, imposibile, manifestări sadice, sclavie sexuală etc. Am auzit copii afirmând că, de vreme ce au văzut asemenea lucruri într-o revistă sau pe o casetă video, înseamnă că e vorba de ceva acceptabil.

Ar fi bine să subliniați că amândoi partenerii unei relații trebuie să fie de acord cu ceea ce vor face. Este ilegal să constrângi și este o gravă lipsă de bună-cuviință să încerci să convingi pe cineva care nu vrea ce vrei tu. Din nou, cine spune *nu* într-o relație sexuală trebuie ascultat întotdeauna. «Indiferent cât de curioși ați fi sau cât de mult ați dori să încercați ceva, dacă cealaltă persoană nu este de acord înseamnă că pur și simplu nu aveți noroc! Nu vă băgați singuri în încurcătură insistând», le spun copiilor.

Am fost rugată la un moment dat să fiu martor-expert la un proces în care un adolescent era acuzat de agresiune sexuală. Povestea era următoarea: în timp ce o săruta pe prietena lui, fiind amândoi culcați pe o canapea, el își introdusese degetele în vaginul ei. Fata spusese «nu» de două ori și, după a doua încercare

băiatul renunțase. Restul serii păruse să meargă bine. Ea nu mai pomenise nimic de incident, apoi merseseră la un *fast-food* să mănânce, după care băiatul o condusese acasă. Rămasă singură, fata își sunase cea mai bună prietenă să-i povestească cum a fost la întâlnire, iar mama prietenei surprinsese convorbirea; o informase apoi pe mama fetei, iar aceasta depusese plângere la poliție.

Când le povestesc despre acest proces tinerilor, băieții reacționează de regulă astfel: «Bine, Meg, și ce-ai vrea să facem? Să ne oprim tot timpul și să întrebăm „Scuză-mă, dragă, pot să-mi introduc degetul în vaginul tău?"» Nici nu trebuie să le dau eu vreo replică, pentru că le-o dau fetele din sală, clar și răspicat: «Da, așa ar trebui!»

Adevăratul mesaj este că trebuie să fii capabil să discuți cu partenerul despre granițele pe care fiecare le vrea respectate. Dacă nu discuți aceste chestiuni *înainte* de-a începe să faci dragoste (de orice fel), înseamnă că nu ești pregătit pentru sex. Și este bine să știi acest lucru despre tine însuți.

Dacă poți să-l asiguri pe copilul interesat de pornografie că îi înțelegi curiozitatea, dar că există și alte cărți sau casete video care ne satisfac curiozitatea într-un mod mai sănătos și mai neagresiv, copilul va respinge probabil pornografia. O întrebare pe care noi, adulții, ar trebui să ne-o punem este următoarea: de ce un copil sau un adolescent poate vedea cea mai degradantă pornografie la toate chișcurile de ziare și la centrele de închiriat videocasete, dar nu poate să împrumute de la biblioteca publică, a școlii sau a bisericii cărți despre sexualitatea sănătoasă? Este ciudat faptul că mulți adulți se opun introducerii manualelor și a casetelor video de sănătate sexuală în bibliotecile publice, însă nu fac nimic împotriva proliferării pornografiei.

«În multe reviste (cum e *Cosmopolitan*) oamenii își povestesc fanteziile sexuale. De ce fac asta?»

În sfârșit, nu ezitați să discutați cu copilul dvs. despre pornografia mai subtilă folosită în reclamele TV și din reviste sau în videoclipurile muzicale. Practicați în familie «privirea critică» atunci când vă uitați la televizor. O familie pe care o cunosc închide sonorul televizorului în timpul publicității și joacă un joc numit «Ce vor să vândă și cum vând?» Copiii au prins foarte repede schema unei reclame: dacă vei cumpăra produsul X, vei avea totodată corpul frumos bronzat, o mașină rapidă și un iubit sau o iubită sexi!

CE ESTE O PROSTITUATĂ?

Copiii aud tot timpul de prostituție la știrile TV sau urmărind filme, dar de obicei își închipuie că prostituatele sunt niște nimfomane care vor să facă sex cu orice trecător.

Trebuie să le explicați că prostituatele sunt mult mai interesate de fapt să câștige bani și că, în multe țări, a vinde sau a cumpăra sex este ilegal. Din păcate, unii oameni își imaginează că nu au altă opțiune decât să cumpere ori să vândă sex. Asigurați-i pe copiii dvs. că ei vor avea nenumărate opțiuni sănătoase și nepericuloase când vor fi adulți și că nu vor trebui să ajungă niciodată pe stradă, într-o situație atât de riscantă.

«Ce trebuie să facă un copil când o prostituată îi cere să facă sex cu ea?»

CE ÎNSEAMNĂ TRANSSEXUAL?
CE E UN TRAVESTIT?
CUM ÎȚI POȚI SCHIMBA SEXUL?

Talk-show-urile de după-amiază sunt foarte populare și, chiar dacă nu le urmăresc, copiii vor auzi comentarii de la cei care au văzut emisiunile. Videoclipurile muzicale provoacă și ele astfel de întrebări pentru că au deseori scene cu travestiți și altele

asemenea, create cu scopul de-a incita şi exploata curiozitatea naturală a fiecăruia dintre noi.

Cred că răspunsurile cele mai bune la aceste întrebări sunt cele care cuprind informaţii de ştiinţă şi de sănătate. Fiţi cât se poate de oneşti. Unul dintre motivele pentru care aceste subiecte îi fascinează atât pe copii, cât şi pe adulţi e lipsa de informaţii factuale; iar curiozitatea fiecăruia dintre noi este, firește, stimulată fiind vorba de un tabu.

Ajutaţi-vă copilul să se descurce cu denumirile ştiinţifice. Un *transsexual* este o persoană, bărbat sau femeie, care crede de la o vârstă foarte fragedă că se află într-un corp ce nu i se potrivește. Acești oameni nu trebuie confundaţi cu homosexualii sau cu travestiţii. Transsexualii sunt cei care-şi doresc din tot sufletul să fie supuşi unei terapii şi operaţii de schimbare de sex atunci când devin adulţi.

Copiii sunt foarte interesaţi să ştie de ce doreşte cineva să-şi schimbe sexul. Din experienţa mea, una dintre neliniştile din spatele întrebărilor pe care le pun este legată de schimbările prin care trec ei înşişi. E ca şi cum s-ar teme că vor fi supuşi peste noapte, fără voia lor, unei schimbări de sex. De aceea au nevoie de răspunsuri serioase, cuprinzând informaţii exacte, care să-i convingă că *doar adultul* poate hotărî să-şi schimbe sexul. Asiguraţi-i că este imposibil să se trezească peste noapte cu sexul schimbat şi că doctorii n-ar face în nici un caz o asemenea operaţie unui copil. Ar fi bine să subliniaţi că, deşi persoana operată va trăi o viaţă corespunzătoare noului ei sex, ea nu se va putea reproduce. Nu se pot realiza transplanturi de organe reproducătoare – ovare, uter sau testicule. Atenţia de care s-a bucurat cazul Bobbitt în mass-media i-a convins pe mulţi copii că orice transplant este posibil!

«Poţi să fii jumătate băiat şi jumătate fată din cauza hormonilor?»

Travestiţii reprezintă un subiect deseori exploatat în talk-show-uri şi în videoclipuri. Copiii trebuie să înţeleagă că acei

oameni, femei îmbrăcate în bărbaţi şi bărbaţi îmbrăcaţi în haine de damă extravagante, s-ar putea să nu fie homosexuali sau transsexuali conform definiţiilor medicale. E posibil ca acestor bărbaţi sau femei pur şi simplu să le placă să se îmbrace în haine purtate de regulă de sexul opus, sau să o facă pentru a atrage atenţia ori ca să joace teatru. Deseori e vorba de heterosexuali. Nu vor să aibă alt sex, ci doar le place să poarte hainele şi machiajul sexului opus.

Unii copii şi adolescenţi mi-au spus că au văzut travestiţi pe stradă, pe plajă, în parc sau că au stat alături de unul la un meci de fotbal. De obicei respiră uşuraţi când aud că aceşti oameni nu sunt periculoşi şi că nu e politicos să râzi de ei sau să-i agresezi. Cred că adolescenţii şi copiii se tem în realitate de presiunile pe care le face grupul în asemenea situaţii, când toţi trebuie să râdă, să-şi bată joc sau chiar să atace pe cineva diferit de ei. Trist este că le lipsesc cunoştinţele ştiinţifice sau de sănătate de care ar avea nevoie pentru a rezista la presiunea grupului şi a încerca să schimbe atitudinea celorlalţi.

CE SUNT JUCĂRIILE SEXUALE?

Şcolile fac un lucru minunat: ne învaţă copiii să citească, iar ei citesc TOT ce le cade în mână, chiar şi anunţurile de la sfârşitul revistelor. «Cu doar 19,95 $, puteţi cumpăra vibratorul firmei noastre! Alegeţi culoarea dorită. Avem chiar şi modele fosforescente!» şi aşa mai departe.

Şi în acest caz, sinceritatea este cea mai bună strategie. Iată ce le-aş spune eu: «Există oameni cărora le place să folosească jucării sexuale fie de unii singuri, fie când sunt cu partenerul sau partenera lor. Un penis artificial este făcut din plastic sau cauciuc şi imită ca formă un penis real în erecţie. Dacă are o baterie înăuntru care să-l facă să vibreze, se numeşte vibrator. Conform legii, aceste obiecte se vând numai adulţilor.»

Le mai puteți spune că, atunci când vor fi adulți, pot hotărî să folosească sau să nu folosească asemenea jucării sexuale. Dar important e să reţină că jucăriile sexuale trebuie să fie curate. Unii viruşi, mai ales cei de hepatită, pot să supravieţuiască mult timp pe aceste obiecte şi pot infecta sau reinfecta persoana care le foloseşte. Virusul HIV, cel care produce SIDA, este mult mai puţin rezistent şi trăieşte numai câteva minute afară din corpul uman.

Unora le plac jucăriile sexuale, altora nu. Este o chestiune de alegere personală.

CE SUNT MĂRITOARELE DE BUST? DAR ÎNTINZĂTOARELE DE PENIS? AU EFECT?

Deseori poţi citi în reviste şi ziare reclame la asemenea produse. Nu există aparate, creme, loţiuni, regimuri alimentare, exerciţii fizice sau pilule care să ajute la mărirea sânilor sau a penisului. Singurul lucru pe care-l măresc este contul în bancă al celui care le vinde. Nu ezitaţi să râdeţi împreună cu copilul dvs. de stupiditatea tuturor fanteziilor legate de sânii mari şi penisurile gigantice.

Am citit undeva că în Statele Unite, din 100 de intervenţii de chirurgie plastică la sâni, 70 au ca scop reducerea lor şi numai 30 mărirea. Sânii mari pot produce mult disconfort unei femei. Cât despre penis, ştiţi cum se spune: nu mărimea baghetei contează, ci cât de magică este...

Partea a treia

CUM NE AJUTĂM COPIII SĂ RĂMÂNĂ SĂNĂTOȘI

Adolescentul activ sexual

«Cum complică sexul o relație?»
«Cum putem ști când suntem pregătiți să facem sex?»
«Ce crezi tu, Meg, despre avorturi? (Trebuie să fie permise?)»
«E obligatoriu să faci sex cu cineva ca să-i arăți că-l placi?»
«Ce faci dacă tipul nu vrea să pună prezervativ, iar tu vrei?»

Când eşti pregătit pentru a face sex? Cred că e una dintre întrebările pe care le primesc cel mai des de la adolescenţii mari şi este întrebarea pe care adulţii ar trebui să și-o pună mai des decât o fac în realitate.

Sigur, vârsta este importantă din motive legale. Există legi, şi ele trebuie respectate! Aşa că, mai întâi, *ambii* parteneri trebuie să fi împlinit vârsta legală. Dar vârsta este importantă şi pentru că un corp şi un suflet prea tânăr s-ar putea să nu fie pregătite pentru o asemenea experienţă. E posibil ca băieţii să nu aibă încă un penis de mărimea celui de adult şi, în consecinţă, prezervativul să nu se potrivească tocmai bine. Sau pot fi prea tineri ca să menţină o erecţie atât cât trebuie. Din cauza imaturităţii fizice, prezervativul nu stă bine, ejacularea se produce prea repede şi actul sexual poate fi o mare dezamăgire. Mai trist este că, pentru mulţi adulţi, experienţele neplăcute din adolescenţă se repetă iarăşi şi iarăşi la vârsta maturităţii.

«De unde știi când ești pregătit să faci sex și ce faci dacă tu nu ești pregătită și partenerul tău este?»
«Dacă îți place de cineva, înseamnă că (dacă și el te place) trebuie să faci sex cu el?»

Apoi e vorba şi de aspectul emoţional al relaţiilor sexuale. Din punct de vedere emoţional, în lumea de astăzi, adolescenţii – şi

mulți dintre adulți – nu sunt pregătiți pentru a face sex, cea mai intimă relație interumană. Deși avem tot felul de contraceptive care să prevină graviditatea și bolile cu transmitere sexuală, nu avem o pilulă care să prevină problemele emoționale. Se poate întâmpla ca astfel de cicatrice și dureri să ne chinuie toată viața și să ne saboteze orice relație ulterioară.

Ești pregătit pentru a face sex? Înainte de a-ți pune această întrebare, trebuie să știi dacă relația cu partenerul tău este sau nu matură și sănătoasă. Și cum știi acest lucru? Punând întrebări și discutând.

Am alcătuit mai jos o listă a întrebărilor pe care adolescenții și adulții ar trebui să și le pună lor înșiși, dar mai ales partenerilor lor. Adolescenții îmi spun deseori: «N-aș putea în veci să-mi întreb prietenul (prietena) astfel de lucruri, mi-ar fi mult prea rușine!» Răspunsul meu este: «Înseamnă că nu ești pregătit să faci sex și este bine să știi acest lucru despre tine!» Nu e de-ajuns să stai singur în dormitorul tău și să-ți pui aceste întrebări. Chiar dacă toate răspunsurile tale demonstrează că ești pregătit pentru o relație sexuală, tu nu ești decât una dintre necunoscutele ecuației. Există cel puțin încă una, partenerul sau partenera ta, plus toți cei alături de care trăiești și muncești.»

Ești pregătit (pregătită) pentru a face sex?

1. De câtă vreme vă cunoașteți? De suficient timp ca să știți dacă vă potriviți? Aveți multe valori și scopuri comune?
2. Partenerul tău (partenera ta) a recurs vreodată la forță, violență, porecle jignitoare, umilire, control, manipulare, învinuiri îndreptate împotriva ta? Dacă da, pune capăt chiar acum acestei relații!
3. Vă puteți simți bine împreună și fără să faceți sex?
4. Poți să fii tu însuți (tu însăți) sau trebuie să te prefaci? Poți să-ți arăți adevărata personalitate continuând să te simți confortabil și în siguranță? Dar partenerul tău (partenera ta)?
5. Îi ascunzi celuilalt ceva despre tine, familia ta, serviciul tău, si-

6. Ești mândru (mândră) de această relație? Ați cunoscut, fiecare, familia și prietenii celuilalt? Nu trebuie să-ți placă toți, dar nu e un semn bun dacă îți displac toți.
7. Te-ai simți jenat, umilit (jenată, umilită) dacă află cineva că faci sex? Dacă nu poți fi mândru (mândră) de tine, nu o face!
8. Nu cumva vrei să-ți dovedești ceva prin asta ție însuți (ție însăți)? Sau să-i dovedești partenerului (partenerei)? Sau prietenilor, sau societății?
9. Vrei să continui această relație? Ați rămâne împreună dacă n-ați face sex sau nu ați putea face sex?
10. Sunteți amândoi capabili să vă asumați responsabilitatea contracepției și a protecției împotriva BTS? Asta presupune folosirea prezervativului și (poate) a altui contraceptiv. Cine va suporta cheltuielile de protecție? Trebuie să folosiți aceste mijloace contraceptive de fiecare dată, fără excepție – puteți fi de acord cu asta?
11. Sunteți amândoi de acord să mergeți la medic pentru controale de rutină și investigații medicale? Puteți să vă permiteți să plătiți, dacă e nevoie, pentru consultații și rețete? Puteți să-i spuneți partenerului (partenerei) cinstit, fără să dați vina pe altcineva, că ați avut o infecție? Dacă ai îndoieli, abține-te!
12. Sunteți amândoi pregătiți pentru o sarcină neplanificată? Sunteți siguri că valorile voastre, dacă veți forma un cuplu, vor fi compatibile?

PENTRU PĂRINȚII CU COPII ACTIVI SEXUAL ÎN ADOLESCENȚĂ

Ce puteți face dacă aveți un copil care și-a început viața sexuală încă din adolescență și știți că nu aveți cum să-l opriți? Probabil că prima dvs. grijă este ca atât copilul, cât și partenera sau partenerul său să fie protejați de orice rău fizic.

Iată câteva din întrebările pe care ar trebui să vi le puneți, ca părinte, în această situație. În primul rând, folosesc sau nu prezervative? Nu e deloc suficient ca fata să ia contraceptive. Convingeți-i de pericolul bolilor cu transmitere sexuală și atrageți-le

partenerii săi anteriori, ba chiar cu toți partenerii partenerilor săi! Deseori, adolescenții jură că au fost virgini la începutul relației sau că acum sunt reciproc monogami. Dar s-ar putea să «uite» de partenerii anteriori, de eventualele abuzuri cărora le-au căzut victimă sau de infecții cronice «tăcute», cum este hepatita. Uneori au ghinionul să dea peste doctori imaturi sexual, care nu le oferă informații exacte despre infecții. O fată de 15 ani mi-a spus că atunci când și-a întrebat doctorul de unde s-a ales cu clamidia, acesta i-a răspuns: «În ziua de astăzi toată lumea are boala asta, e în aer, ca să zic așa.»

În al doilea rând, întrebați-vă adolescentul dacă este pregătit să facă față unei sarcini neplanificate. Multe fete efectiv nu-și dau seama ce ușor este să rămâi însărcinată. Nu există zile absolut sigure. Poți rămâne însărcinată practic *oricând*, mai ales dacă menstruațiile nu sunt regulate (lunare). Majoritatea femeilor ovulează (eliberează ovulul sau oul) cu 14-16 zile înainte de începutul menstruației. Celor mai multe fete le este imposibil să anticipeze data viitoarei menstruații, mai ales la început, când ciclul menstrual este în curs de stabilizare, sau dacă se află sub stres, țin regim, fac mult exercițiu fizic sau urmează un tratament medicamentos.

«Poți rămâne gravidă în timpul ciclului?»
«Dacă iei pilule și rămâi gravidă, e vreun pericol pentru copil?»

Pilula nu oferă o protecție totală. Din cauza vieții lor agitate, fetele nu iau pilula în fiecare zi la aceeași oră. Nu este mai puțin adevărat că nu primesc întotdeauna explicații complete despre modul de administrare. Multe dintre medicamentele banale, care se vând fără rețetă, ca să nu mai vorbim de cele pe bază de rețetă, pot interfera cu pilula contraceptivă, reducându-i eficiența. E vorba de antiacizi, analgezice, antibiotice, antihistaminice, ba chiar și de alcool. Dacă fata ia pilule contraceptive și rămâne însărcinată fără să-și dea seama, așa că ia în continuare pilulele, se pare că fătul nu e afectat, mai ales la începutul sarcinii.

DESPRE AVORT

Sunt uimită de ușurătatea cu care unii părinți spun: «Ei, ce mare lucru, la o adică poate face avort!» Când însă are loc avortul, părinții descoperă dintr-odată că era vorba totuși de nepotul lor. Părerea mea este că mulți oameni nu sunt pregătiți să facă față emoțiilor puternice care pot apărea când se pune problema unui avort.

Îmi place să atrag atenția băieților că nu de dragul fetei trebuie să-și pună prezervativ, ci pentru a se proteja pe ei. Cine vrea oare să devină peste nouă luni tată? Unii încearcă să scape de întrebare spunând: «Păi poate să facă avort.» Acesta e momentul când poți începe o discuție serioasă cu ei. În primul rând, s-ar putea ca avortul să nu se obțină cu ușurință. Cine își va da consimțământul, așa cum cere legea? Cine va plăti? În al doilea rând, conform legii, femeia este cea care decide ce va face dacă are o sarcină nedorită sau neplanificată. Mulți băieți nu s-au gândit niciodată la acest aspect. Când le atrag atenția, sunt indignați: «Ce-i asta, nu e drept! Adică dacă prietena lui Joe decide să facă avort, Joe scapă basma curată. Însă dacă prietena mea vrea să țină copilul, înseamnă că va trebui să plătesc pensie alimentară până va împlini copilul 18 ani? Cum se face că eu n-am nici un cuvânt de zis?» Alt adolescent mi-a spus: «De ce să plătim noi pensie? Copilul să fie dat la casa de copii!»

«Salut. Am 16 ani. Tocmai i-am împlinit. Peste încă trei luni aș fi fost mămică, dar am făcut un avort. Acum simt că nu am făcut bine. Ce crezi?»

Replica mea este: «E penisul tău, sunt spermatozoizii tăi. Tu porți răspunderea unde ajung ei. Dacă nu vrei să devii tată, nu face sex.» Într-o clasă a cincea, o fată a avut o reacție foarte dură: «Nu înțeleg chestia asta cu prezervativele. Dacă nu vreți copii, de ce nu vă țineți spermatozoizii acasă?»

Bineînțeles, există și cazul băieților sau bărbaților care vor să păstreze copilul și sunt distruși de decizia fetei de a face avort.

— Dacă prietena mea nu vrea copilul, îl cresc eu.

— Bun, și cine va avea grijă de el, că tu trebuie să-ți vezi de școală?

— O să mă ajute maică-mea.

— Mama ta lucrează?

— Da, bineînțeles.

— Și ce-a zis de copil?

— Păi, nu i-am spus încă, cred c-o să mă omoare când îi spun!

Le sugerez adolescenților că ar fi cazul să-și întrebe mamele dacă sunt dispuse să-și abandoneze serviciul pentru a le crește copiii *înainte* să se pună problema unei sarcini.

Să nu privim însă totul în negru. Există familii care se mobilizează și până la urmă lucrurile ies bine, inclusiv pentru copil. Dar toți părinții adolescenți pe care i-am întâlnit, fără excepție, spun că, dacă ar putea s-o ia de la capăt, nu ar mai face sex deloc, darmite un copil!

De asemenea, sunt adolescenți care aleg ei să devină mame sau tați. Există un milion de motive pentru a face sex și încă o sută pe deasupra pentru a rămâne însărcinată. Ceea ce ne dorim cu toții este ca asemenea decizii să fie luate în cunoștință de cauză și în condiții de sănătate. Soluția aici pare a fi, din nou, educația.

Un ultim lucru. Este posibil ca o adolescentă, ca de altfel și o femeie, să aibă în continuare menstruație deși a rămas însărcinată. În majoritatea cazurilor, aceste menstruații diferă de cele obișnuite: scurgerea este mai mică și apar simptome tipice sarcinii (grețuri, oboseală, sâni dureroși). Testele de sarcină disponibile în farmacii te pot ajuta să afli dacă e vorba sau nu de o sarcină. Trebuie să treacă însă cel puțin două săptămâni de la fecundarea ovulului pentru ca rezultatul testului să fie pozitiv. Dacă nu ești sigură de rezultat, adresează-te medicului.

Bolile cu transmitere sexuală (BTS)

«Cu câți bărbați poți face sex fără să te îmbolnăvești?»
«Marihuana și steroizii îți fac testiculele mai mici?»
«Cum mori de SIDA? Cum se transmite?»
«Tatăl meu se scarpină tot timpul la testicule. Înseamnă că are herpes?»
«Vegetațiile de pe părțile intime sunt molipsitoare?»
«Poate cineva să aibă o boală și toată viața să nu știe că o are?»

În ultimele decenii, bolile cu transmitere sexuală au ajuns să fie mult mai bine studiate și înțelese de către comunitatea medicală. Mai înainte, nu erau cunoscute decât sifilisul și gonoreea, numite boli venerice. După al Doilea Război Mondial, când antibioticele au început să fie folosite pe scară largă, aceste două boli au devenit vindecabile și totodată raportabile. Asta însemna că medicii care vindecau pacienți de boli venerice trebuiau să raporteze autorităților publice din domeniul sănătății cazurile respective, inclusiv numele persoanelor cu care pacienții avuseseră contacte sexuale. La începutul carierei mele de asistentă medicală, am avut ocazia să stau de vorbă cu colege mai în vârstă care își aminteau de vremurile când erau trimise la o anumită adresă ca să-i comunice locatarului că numele său a fost dat pe lista contactelor sexuale ale unei persoane infectate și că trebuie să se trateze la rândul său.

Treptat, în anii '60, '70 și '80, au fost identificate din ce în ce mai multe microorganisme – bacterii și viruși. Foarte curând, a devenit evident că o parte dintre ele se transmit prin contact sexual – nu de pe scaunele closetelor, nu de pe mânerele ușilor, nu bând de la cișmea pe stradă sau strângând mâna cuiva.

Când predau elevilor mei, le atrag atenția că în prezent se cunosc peste 50 de BTS, iar opt dintre ele pot cauza moartea

E întotdeauna interesant să încerci să faci lista «celor opt» cu ajutorul clasei. Sunteți gata? Iată-le: HIV / SIDA, hepatita B și hepatita C, vegetațiile genitale sau condiloamele (papiloma-virusul uman), clamidia, herpesul genital, gonoreea și sifilisul. De nenumărate ori am zâmbit în sinea mea când elevii mi-au sugerat să pun pe listă crampele, păduchii și hemoroizii – probleme supărătoare, ce-i drept, dar nicidecum cauzatoare de moarte!

Să le studiem pe «cele opt» una câte una.

HIV / SIDA

Dacă devii seropozitiv, adică dacă ai contractat virusul SIDA dar nu te-ai îmbolnăvit încă, ești totuși capabil să transmiți virusul altui partener sexual. Este important să imprimăm în mintea oricărui adolescent sau copil mai mare ideea că te poți infecta cu HIV fie prin contact sexual cu un partener seropozitiv, fie prin sânge infectat, de regulă prin folosirea unor ace de seringă care au fost deja folosite de cineva contaminat cu HIV.

Mulți oameni cred că numai cei cu foarte mulți parteneri sexuali se pot îmbolnăvi de SIDA. Nu este adevărat. Poți – dacă ești imatur sexual sau neinstruit – să faci sex cu 1 000 de persoane și, dacă nici una nu este infectată cu HIV, nu te îmbolnăvești de SIDA. Unii copii mai mici cred că însuși actul sexual te îmbolnăvește de SIDA. În rândul adolescenților este destul de răspândită convingerea că numai homosexualii se pot îmbolnăvi de SIDA. E foarte trist să mai întâlnești în ziua de astăzi adolescente sau femei heterosexuale care spun: «Da, ca să nu rămân gravidă am făcut sex anal, dar nu suntem homosexuali, așa că nu se poate să fiu seropozitivă.» Mai poți auzi astfel de fraze chiar și în aceste «timpuri luminate» pe care le trăim!

Ca membră a comitetului consultativ pentru proiectul «Femeile și SIDA», știu că multe femei cer o testare anonimă. Ele spun că l-au rugat pe doctorul de familie sau pe ginecologul lor

să le facă un test, dar li s-a răspuns: «dvs., doamnă?! De ce să aveți nevoie de un test SIDA? Sunteți căsătorită de cinci ani și nu vă culcați cu alți bărbați, nu-i așa? N-aveți dvs. nevoie de așa ceva!» Sigur că în asemenea condiții adolescenta sau femeia respectivă nu-i mai spune medicului de ce dorește un test. Poate că a aflat despre un partener anterior că este seropozitiv, poate că soțul ei are o relație extraconjugală sau ea însăși are o relație sexuală cu altcineva. Medicii înșiși nu sunt întotdeauna maturi sexual și de multe ori am auzit de la ei argumente de tipul: «Nu trebuie să-i testez pe nici unul din pacienții mei. Sunt cu toții niște intelectuali.»

Folosirea în comun a acelor de seringă pentru droguri intravenoase nu mai este o practică frecventă în rândul tinerilor din comunitățile noastre, în schimb a început să se răspândească folosirea în comun a acelor pentru injecții cu steroizi. Cei care cumpără steroizii și acele, de obicei în sălile de fitness sau în apropierea lor, sunt băieții, și ei le folosesc deseori împreună cu fetele.

De ce iau steroizi adolescenții, ba uneori chiar și copii mai mici? Băieții au credința că le vor crește mușchii și că vor avea corpuri mai atrăgătoare sexual. Credința fetelor este că steroizii te fac mai zveltă și în consecință mai atrăgătoare. Când aud astfel de «teorii» expuse în clasă, de față cu toată lumea, fără urmă de rușine sau vinovăție, îmi place să le spun: «De ce și-ar asuma cineva asemenea riscuri pentru a-și face corpul mai sexi, ca apoi să rămână fără echipament de lucru?» Adolescenții trebuie să știe că steroizii pot afecta organele sexuale și crește agresivitatea. În plus, le amintesc că riscă să se infecteze cu HIV. «Și atunci, cât de sexi veți mai fi?»

«Dacă sângele unei persoane cu SIDA ajunge pe tine, o să faci și tu SIDA?»
«Se poate să iei SIDA prin sărut?»
«Se poate să ți se micșoreze testiculele de la steroizi?»

Și tatuările prezintă un risc, în special de hepatită, dacă se folosesc ace contaminate.

Vi se va părea, poate, că exagerez, dar am momente când cred că lumea publicității – prin preocuparea constantă pentru

formele și mărimile ideale ale corpului uman, prin sexualizarea copiilor, prin promovarea unor imagini nerealiste și false ale corpului omenesc și folosirea sexului pentru a vinde orice produs, de la pastă de dinți până la drujbe – reprezintă o amenințare pentru viața copiilor noștri.

Unii copii cred că dacă iei SIDA sau altă BTS poți scăpa de ea făcând sex cu cineva și dându-i boala acelei persoane, la fel cum ai transmite un colet. E de la sine înțeles, și totuși trebuie spus: nu e adevărat. Virusul trăiește în *întreg* corpul vostru; nu puteți scăpa de el făcând sex!

HEPATITELE B ȘI C

Hepatita este numită astăzi «boala alfabetului», pentru că virusul ei suferă permanent mutații și, cu ajutorul tehnologiilor moderne, medicii au identificat mai multe tulpini de asemenea viruși. Virușii hepatitei infectează ficatul. Unii dintre ei, cum ar fi virusul hepatitei A, sunt foarte contagioși și se pot transmite ușor, de exemplu prin salivă. Despre virușii hepatitelor B și C se știe în prezent că se transmit în principal prin relații sexuale. Ambele boli pot fi fatale în formele lor acute, dar majoritatea bolnavilor reușesc să învingă virusul și să se însănătoșească. Unii oameni devin purtători cronici și, deși ei se simt bine, pot transmite virusul partenerilor lor sexuali. Există un vaccin, dar numai împotriva hepatitei B.

Virusul poate fi fatal și dacă provoacă un cancer al ficatului. Câteva dintre posibilele simptome ale hepatitei sunt oboseala, greața, îngălbenirea pielii, durerile. Nu ezita să consulți medicul ori de câte ori te neliniștește ceva legat de sănătatea ta sau a partenerului.

VEGETAȚIILE GENITALE

Vegetațiile genitale (sau condiloamele), provocate de așa-numitul papiloma-virus uman (HPV), sunt boala cu transmitere sexuală cea mai răspândită din lume, pentru că pot trece luni din momentul în care s-a produs infectarea până când vegetațiile pot fi observate pe organele genitale. Mulți oameni nu știu niciodată că au fost contaminați, deoarece vegetația se poate afla în interiorul vaginului, pe cervix, sub prepuț sau poate fi atât de mică încât abia se vede. Vegetațiile pot fi tratate de medic, fără durere, atâta vreme cât sunt de dimensiuni mici. Netratate, vor trebui probabil să fie îndepărtate prin intervenție chirurgicală. Când nu sunt tratate, pot de asemenea mări riscul de apariție a cancerului la organele reproducătoare.

De fiecare dată când scriu «vegetații genitale» pe tablă, știu care va fi reacția clasei: «Ce să-ți spun, Meg... Păi cum să iei vegetații genitale? Cine ar face sex cu un tip care e plin de vegetații pe penis?» Probabil că nimeni! Doar că vegetațiile nu cresc la început acolo. De regulă, apar sub prepuț și, dacă băiatul nu trage prepuțul și nu se uită cu atenție la penis atunci când se spală, s-ar putea să nu-și dea seama că le are. Sunt foarte mici și nedureroase. La femei, vegetațiile se pot localiza adânc în interiorul vaginului și, dacă fata nu este sinceră cu medicul în ceea ce privește activitatea ei sexuală, acesta s-ar putea să nu-i facă testul care le detectează. Cel mai frecvent, vegetațiile pot fi observate sau simțite la deschiderea vaginului. Verificați singure pipăind și încercând să priviți cu atenție locul.

Este important pentru toate femeile active sexual să-și facă în mod regulat frotiul Papanicolaou cu care se detectează orice modificări la nivelul cervixului care ar putea conduce la cancer. Dacă diagnosticarea se face foarte devreme, boala este ușor de tratat.

Din păcate, odată ce papiloma-virusul a intrat în corpul uman, acolo rămâne toată viața. Vegetațiile genitale pot fi tratate când reapar, dar există întotdeauna pericolul de a-l infecta pe partener

GONOREEA ȘI CLAMIDIA

Gonoreea şi clamidia mai sunt numite şi «boli tăcute», pentru că majoritatea celor infectaţi nu au simptome. Bărbaţii se pot considera norocoşi din punct de vedere biologic: urinează şi fac sex cu penisul, astfel că infecţia poate da senzaţia de arsură la urinare. De fapt, la bărbaţi infecţia poate fi adesea detectată printr-o analiză de urină. De ce nu poate fi detecată boala printr-o analiză de urină şi la femei? Îmi place să le pun această întrebare copiilor, adolescenţilor şi adulţilor. Toată lumea se uită la mine nelămurită. «Pentru că femeile nu urinează prin vagin!» Imediat, câţiva din sală se relaxează, râd şi spun: «Bineînţeles, cum am putut să uit?» Dar cei mai mulţi par încă nelămuriţi: «Chiar aşa e?» Mulţi oameni sunt derutaţi deoarece ştiu că «bărbaţii au penis, femeile au vagin». Dar femeile nu urinează prin vagin; urina lor iese prin uretră, orificiul din faţa organului genital, şi nu prin vagin, care se află la mijloc. Copiii se nasc prin vagin!

Netratate, gonoreea şi clamidia pot urca la bărbaţi, prin penis, până la glanda numită prostată (care produce sperma), ca apoi să coboare în testicule, ducând la sterilitate. Aceste două BTS sunt rareori fatale în cazul bărbaţilor. Femeilor însă le pot cauza moartea.

La femei, microorganismele intră prin vagin, trec în uter (aceste organe sunt, după cum ştiţi, de dimensiuni mici), ajung în trompele uterine şi de aici în abdomen. Dacă ajung în abdomen, pot produce BIP – boala inflamatorie pelvină.

Să ne oprim puţin şi să ne aducem aminte de filmele sau diapozitivele despre menstruaţie, pe care s-ar putea să le fi văzut la şcoală. Vă amintiţi cum umplea uterul ecranul? Trompele uterine păreau să aibă dimensiunile unor furtunuri de grădină! În realitate, sunt groase cam cât o mină de creion. Spermatozoizii au dimensiuni microscopice, aşa că pot trece cu uşurinţă prin trompe. Chiar dacă trompele uterine au fost infectate cu clamidia sau gonoree şi s-au produs leziuni, spermatozoizii pot

totuşi să treacă prin ele şi să fecundeze ovulul. Ovulul fecundat este însă mult mai mare şi e posibil să rămână blocat în trompă. Când ovulul fecundat creşte şi mai mare, el poate rupe trompa, producând o hemoragie puternică. În fiecare an, peste 1 000 de femei din America de Nord mor din cauza unei sarcini «tubare» (extrauterine); mult mai multe supravieţuiesc, dar rămân uneori sterile sau bolnave cronic.

Foarte des, infecţia nu are nici un fel de simptome. Există bărbaţi şi femei care trăiesc ani de zile cu aceste infecţii fără să ştie că sunt bolnavi. În tot acest timp, ei infectează alţi parteneri sexuali. Cicatricele (numite leziuni) din abdomen pot cauza femeilor probleme serioase mai târziu.

Un adult sau un adolescent activ sexual trebuie să fie sincer cu medicul în ce priveşte activitatea sa sexuală şi să ceară să fie testat ori de câte ori îşi schimbă partenerul (partenera). Uneori, oamenii spun: «Dar suntem îndrăgostiţi de-adevăratelea şi nu ne culcăm nici unul cu altcineva!» Ştiu că este aproape un clişeu, dar am să-l mai spun o dată: când faci sex cu o persoană, te expui la toate bolile pe care e posibil să le fi avut foştii săi parteneri, partenerii partenerilor şi aşa mai departe… Fetele nu le spun întotdeauna băieţilor că nu sunt virgine. Se autoconving că un act sexual anterior nu înseamnă de fapt nimic. «Nu ne iubeam, am făcut-o şi noi aşa, o dată, nici n-am avut orgasm.» Ba chiar am auzit adolescenţi şi tineri spunând «A, păi aia nu se pune pentru că era urâtă!» sau pentru că «era grasă» sau pentru că «o făcea cu toată lumea»… aşa că «nu se pune»!

Există cazuri izolate de gonoree rezistentă la tratament, dar, în general, orice gonoree sau clamidia poate fi vindecată cu antibiotice în primele stadii ale bolii. Dacă ai vreo întrebare, discută cu medicul de familie sau mergi la o clinică de boli cu transmitere sexuală. Serviciile sunt confidenţiale şi *tu* eşti cel sau cea care trebuie să-i spună partenerului. Nu se mai foloseşte metoda deplasării la domiciliul persoanei posibil infectate pentru a

Îmi amintesc cum odată, în timp ce scriam pe tablă lista BTS, o fată de 15 ani din clasă a izbucnit: «Păi eu am avut așa ceva! Am luat antibiotice o lună întreagă pentru că mi-a apărut de două ori. N-am știut că clamidia este BTS.» Fata era nedumerită: «Cum a fost posibil să iau clamidia de două ori când el e primul meu prieten?»

Am întrebat-o dacă îi spusese prietenului ei de prima infecție.

«A, nu, a replicat ea. Nu voiam să creadă că s-a îmbolnăvit de la mine.»

Ceilalți elevi au intervenit și ei în discuție: «Păi dacă erai virgină, înseamnă că el ți-a dat-o.»

«Da, așa e, de la el m-am îmbolnăvit!» a exclamat fata.

«Și te-ai întors la el și ai făcut iar sex cu el și iar te-ai îmbolnăvit.»

«Da, așa e», a spus ea din nou.

Atunci am întrebat-o: «Dar doctorul la care ai mers nu ți-a spus să vorbești cu prietenul tău, ca să se trateze și el?»

Fata a început să se înfurie: «Nu, nu mi-a spus. Nu mai avusesem niciodată clamidia și l-am întrebat ce este și mi-a spus că în ziua de azi toată lumea are boala asta!»

Încercând să-mi reții comentariile cu privire la acel medic, i-am spus: «Și acum ai de gând să-i spui prietenului tău că ești la al doilea tratament cu antibiotice?»

«Nu mai e nevoie, a spus ea fără să-și poată stăpâni un zâmbet răutăcios. Nu mai suntem împreună.»

«Dar, am bâiguit eu, înseamnă că în clipa asta le îmbolnăvește pe toate fetele cu care face sex.»

«Da, așa e» a spus ea, căzând pe gânduri.

Atunci toți colegii au sărit cu gura: «Cine-i tipul? Nu vrei să-i zic eu în locul tău?», «Hai, spune, cine e, cum îl cheamă?» Ba unii chiar au început să sugereze diverse nume. Dea Domnul ca mărturisirea fetei, atât de personală, să-i fi făcut pe toți să realizeze cât de serioasă e problema contaminării!

Simptomele, *dacă* există, pot include usturime la urinare și o scurgere purulentă din penis sau din vagin. Uneori actul sexual devine dureros. Dar decât să stai și să te întrebi dacă ai sau nu acele simptome, mai bine mergi la doctor și caută-te. Nu te juca cu focul! Iar dacă rezultatul analizelor indică o infecție, nu te grăbi să tragi concluzia că partenerul tău de acum ți-a fost infidel. Se poate s-o fi luat cu ani în urmă, înainte să te fi întâlnit; ori e posibil s-o fi luat chiar tu de la partenerul anterior. Cel mai important lucru este tratamentul.

HERPESUL GENITAL

Virusul care produce herpesul genital este similar cu cel care produce herpesul dureros de la buze. Când partenerii fac sex oral, acești viruși își schimbă uneori locurile.

Virusul herpesului poate să «doarmă» în corpul tău ani de zile. Majoritatea persoanelor care fac erupție o fac o singură dată. Există medicamente eficiente împotriva durerii produse de leziunile sub formă de vezicule. Pentru că uneori nu există leziuni externe, e mai prudent să-ți informezi partenerul și medicul cu privire la o infecție anterioară.

Dacă un copil se naște prin vagin, iar mama are chiar atunci o erupție de herpes genital, copilul se poate îmbolnăvi foarte grav. Pentru a evita această eventualitate, se preferă nașterea prin cezariană.

Erupțiile de herpes genital au rareori consecințe fatale. Există totuși cazuri izolate când se produce o migrare a herpesului într-o zonă vitală a corpului, ceea ce poate fi într-adevăr fatal.

Cu mulți ani în urmă, se credea că virusul herpesului genital este un factor de risc pentru cancerul cervical / genital. Astăzi se știe că lucrul acesta nu e adevărat.

SIFILISUL

În America de Nord, sifilisul este, probabil, cea mai puțin răs-

o creștere masivă a cazurilor de sifilis în alte părți ale lumii – mai ales în Asia de Sud-Est. În multe țări, bolnavii de SIDA au și sifilis.

Sifilisul poate fi vindecat cu antibiotice, dar mai întâi trebuie făcute investigații pentru a se stabili cu certitudine prezența bolii. Dacă nu este tratat, se poate răspândi din zona genitală, unde produce la început leziuni, în tot corpul, ducând la demență și, după câțiva ani, la moarte. Din nou, tratați cu seriozitate orice problemă genitală și, chiar dacă e vorba de o leziune foarte mică, mergeți la medic. Faceți examenele medicale necesare, spuneți-i partenerului, luați medicamentele și salvați astfel vieți omenești!

CONCLUZIE

Am încercat să nu transform acest capitol într-un text medical despre bolile cu transmitere sexuală. Scopul meu a fost doar să vă sensibilizez la anumite pericole. Pe cititorii care au întrebări legate de sănătatea lor, îi rog să meargă la medicul de familie, la o clinică sau chiar la un spital de boli cu transmitere sexuală (boli dermato-venerice). Analizele se pot face sub protecția anonimatului, chiar și pentru adolescenți. Tratamentul este de regulă simplu și se beneficiază de confidențialitatea totală.

Pentru informații corecte, nu vă bazați doar pe ce citiți în cărți sau în reviste, mai ales când acestea sunt mai vechi de un an. Cele mai de încredere surse de informație sunt facultățile de medicină, bibliotecile lor și medicii de la clinicile de specialitate.

Ce se întâmplă în cabinetul medicului

«Doctorul poate să-și dea seama dacă te masturbezi sau dacă ai făcut sex digital?»
«Trebuie să mergi la ginecolog înainte să devii activă sexual?»
«De ce le curge sânge la femei prima dată?»
«E adevărat că dacă îți bagi tampoane în vagin te dezvirginezi?»

Cei mai mulți dintre noi, chiar dacă ne considerăm maturi, suntem intimidați când mergem la doctor. Iar dacă mergem pentru un consult de sănătate sexuală, suntem și mai intimidați. Cum putem să ne ajutăm copiii ajunși la vârsta adolescenței?

În primul rând, le putem spune la ce să se aștepte. Teama de necunoscut e principalul motiv pentru care adolescenții și mulți adulți ocolesc cabinetul medicului. Voi descrie mai jos un examen medical tipic, atât pentru femei, cât și pentru bărbați. Transmiteți, vă rog, aceste informații copilului dvs. adolescent. În al doilea rând, în cazul fetelor, dacă este posibil și dacă ele preferă asta, găsiți-le un medic femeie. Dar vă avertizez că, în ce mă privește, am întâlnit doctorițe sinistre și mulți doctori bărbați absolut extraordinari. Oricum, dacă sexul medicului e o condiție ca fata (sau băiatul) dvs. să accepte consultul, faceți tot ce puteți ca să-i ajutați.

Adolescenții nu vor întotdeauna să meargă la același medic de familie ca părinții lor, așa că fiți înțelegători. Dacă este nevoie, promiteți-le confidențialitate totală și transmiteți neapărat această rugăminte și medicului.

În sfârșit, fiți și în această privință un minunat exemplu pentru copii. Părinții care se duc la medic ori de câte ori e nevoie, fără să se plângă, sunt un model de comportament

în ochii copilului lor. *Cu toții* trebuie să mergem la medic mai devreme sau mai târziu, așa că nu ezitați: *mergeți* și dvs.!

BĂRBAȚII

Știu din proprie experiență că majoritatea bărbaților ezită să meargă la medic. Îmi spun că le e teamă, că nu știu la ce să se aștepte și că le este de-a dreptul groază că o să-i doară sau o să fie puși în situații jenante. Nici medicii nu și-au dat prea mult silința să contracareze aceste temeri; unii chiar reduc mai mult decât e nevoie durata consultului pentru a scurta «agonia» pacientului. După care, bineînțeles, bărbații le povestesc prietenilor prin ce-au trecut și vestea circulă mai departe, odată cu sentimentul de vinovăție și rușine, din om în om, din generație în generație.

Haideți să vorbim despre ce se întâmplă cu adevărat în cabinetul medicului și de ce. Iată cum i-aș descrie unui adolescent o consultație tipică.

La început, doctorul se va interesa de tabloul medical general. Deci tu pur și simplu vorbești. Doctorul îți va pune probabil următoarele întrebări: Ești sănătos? Ai vreo problemă de sănătate generală? Ești activ sexual? Cât de des faci sex (înțelegând prin asta contacte sexuale)? Ai relații sexuale cu o singură parteneră sau cu mai multe? Ce fel de sex practici, ce fel de protecție folosești? Ce protecție folosește partenera? Ai experiențe sexuale satisfăcătoare? Ai dureri sau te neliniștește ceva în acest moment? În paranteză fie spus, medicul n-ar trebui să pornească de la ideea că ești neapărat heterosexual. Deci fii pregătit pentru întrebarea privind orientarea ta sexuală și fii de asemenea pregătit să răspunzi cinstit.

După aceea, medicul trece la examinarea organelor tale genitale, așa că va trebui să-ți scoți pantalonii. Firesc este să ți se dea un halat sau o pelerină specială pentru consult, ca să te poți

acoperi. Doctorul îți va lua scrotul în căușul palmei, va palpa testiculele și îți va cere să tușești. În felul acesta, controlează starea de sănătate a testiculelor. Se mișcă atunci când tușești? Sunt netede? Prezintă vreun nodul, vreo contuzie, vegetații, iritații sau umflături? În sfârșit, doctorul îți arată cum să te autoexaminezi în același mod. Orice bărbat ar trebui să-și autoexamineze testiculele cel puțin o dată pe lună.

«E ceva rău dacă un doctor vrea să se uite la părțile tale intime?» «Când trebuie să mergi la doctor ca să-ți controleze prostata?»

Doctorul îți examinează apoi penisul pentru același tip de probleme și ca să verifice dacă există vreo secreție anormală. De asemenea, trebuie să controleze dacă există cicatrice, iritații sau vegetații sub prepuț.

O dată controlată această regiune, s-ar putea să-ți facă și o examinare rectală. Pentru asta, va fi nevoie să te întinzi pe masa de examinare. Nu intra în panică, respiră adânc și încearcă să rămâi relaxat. Doctorul își va pune niște mănuși de latex, va aplica probabil un lubrifiant și îți va introduce un deget în anus și rect. O face ca să controleze prostata pentru posibile semne de infecție, mărire a volumului sau noduli. Durează doar câteva secunde. Se poate întâmpla ca penisul tău să intre în erecție. Acest lucru este normal, nu înseamnă nicidecum că doctorul sau tu sunteți niște perverși. De altfel, un bun medic ar trebui să-ți explice toate astea fie înainte, fie pe măsură ce se derulează consultația. Unii însă nu o fac, așa că este responsabilitatea ta să fii matur sexual și bine informat.

Dacă există vreun indiciu de infecție, doctorul va cere o probă de urină și / sau de scaun. S-ar putea să recolteze probe din anus și din gât. Trebuie să fii sincer cu medicul în privința activităților tale sexuale (chiar dacă el nu întreabă), adică să-i spui ce tip de sex ai făcut: vaginal, anal și / sau oral. Adu-ți aminte că germenii BTS pot crește oriunde a avut loc un contact sexual sau un schimb de fluide din

doctorului dacă ai folosit ace de seringă împreună cu alte persoane. Treaba medicului nu este să te judece. Dacă ai impresia că te judecă, schimbă-l fără întârziere!

S-ar putea ca doctorul să te supună și unui examen abdominal, ca să verifice mai ales ficatul și splina pentru eventuale semne de infecție. Și e posibil să te trimită să-ți faci analize de sânge.

O consultație completă pentru depistarea BTS durează în medie 15 minute. Și îți poate salva viața – ție și partenerei. Dacă nu ai făcut niciodată sex și ești sănătos în toate privințele, ar trebui să mergi la un asemenea consult la 18–20 de ani. Când totul este în ordine, nu e nevoie să fii examinat din nou decât după ce ai devenit activ sexual. Apoi va trebui să repeți examenul de fiecare dată când îți schimbi partenera, sau dacă afli că ea are relații sexuale și cu alte persoane.

FEMEILE

Iată cum aș explica unei adolescente necesitatea unui examen medical și desfășurarea lui. Dacă ești sănătoasă și ești virgină, nu ai nevoie de consult ginecologic până la 19–20 de ani; trebuie să repeți consultul numai după ce începi să ai contacte sexuale. Examenul ginecologic este necesar pentru controlul ovarelor și al uterului. Frotiul Papanicolaou (mostre de celule de pe cervix sau col – deci de la intrarea în uter) este necesar după ce ai avut primul contact sexual. Când ai devenit activă sexual, trebuie să fii examinată după fiecare schimbare a partenerului. Chiar dacă ești sigură că relația e monogamă de ambele părți, tot trebuie să mergi la un consult ginecologic o dată pe an. Bărbații sunt norocoși – majoritatea organelor lor genitale se află în exterior și sunt ușor de examinat. Organele tale sunt înăuntrul abdomenului, așa că examinarea este ceva mai complicată.

«Când trebuie să mergi prima oară la ginecolog?»
«Este adevărat că dacă ai peste 16 ani nu-ți curge sânge după ce faci sex pentru prima dată?»

În primul rând, la fel ca la bărbați, doctorul se va interesa de tabloul medical general. Îți va pune aceleași întrebări ca și băieților: ești sănătoasă? Ai vreo problemă de sănătate generală? Ești activă sexual? Cât de des faci sex? Faci sex cu unul sau cu mai mulți parteneri? Ce fel de sex faci, ce protecție folosești? Ce protecție folosește partenerul? Experiențele tale sexuale sunt satisfăcătoare? Ai orgasm? și, în sfârșit: ai vreo durere sau te neliniștește ceva în acest moment?

Apoi medicul o să-ți spună să te dezbraci. Vei fi rugată să te întinzi pe spate pe masa de consultație și să-ți ridici călcâiele sus, lângă fese. Eu personal aș cere să nu-mi așez picioarele în suporturile speciale ale mesei. Nu este necesar și m-aș simți prea imobilizată. Totuși, dacă doctorul tău le folosește și pe tine nu te deranjează, este în ordine. Oricum, e decizia ta – și nu a medicului – cum stai! Trebuie doar să știi că ai tot dreptul să-l rogi pe medic să te examineze fără să recurgă la suporturi.

E posibil ca doctorul să folosească un instrument de unică folosință făcut din plastic și numit specul vaginal, cu ajutorul căruia se poate uita în interiorul vaginului. Unii doctori folosesc un specul vaginal metalic, care este sterilizat după fiecare pacientă. Dacă doctorul tău folosește un astfel de specul, ar trebui să-l țină câteva secunde sub un jet de apă fierbinte înainte să ți-l introducă în vagin. Nu trebuie să accepți să-ți introducă un specul rece ca gheața în vagin!

Dă-mi voie să mă opresc o clipă aici ca să-ți spun câte ceva despre himen. Unele fete se nasc fără himen. Majoritatea himenelor se dilată și se rup fără durere și fără sângerare pe măsură ce fetița crește. Nimeni, nici măcar un doctor, nu poate spune cu certitudine absolută dacă o fată sau o femeie a întreținut sau nu relații sexuale. Sigur că dacă se poate observa spermă în vagin sau în jurul lui, dacă sunt prezente microorganisme care produc BTS sau, în cazul unei agresiuni sexuale, dacă există contuzii, răni sau sângerări, e clar că femeia sau fata nu mai este virgină. Graviditatea se poate produce fără penetrare, așa că

nu e un indiciu sigur. Vechile rituri legate de himen au generat multă suferință de-a lungul timpului, mai ales fetelor și femeilor. Aceste obiceiuri crude se bazează mai curând pe necunoașterea anatomiei feminine decât pe ideea de virginitate. Numai bărbatul sau femeia poate spune despre sine dacă este sau nu virgin / virgină. Și de ce trebuie să știe cineva despre asta – cu excepția medicului tău?

Să revenim la examenul ginecologic: după ce doctorul a introdus speculul, el îți va examina vaginul, care ar trebui să fie roz, umed și sănătos, exact ca interiorul gurii, doar cu mai multe cute. Apoi medicul va lua un bețișor de plastic numit ansă și va răzui câteva celule de pe cervix, «gura» uterului. Aceste celule se pun pe o lamă de sticlă și lama e trimisă la un laborator de citologie, unde se va stabili dacă există celule canceroase sau precanceroase. Analiza se numește frotiu Papanicolaou (sau Pap). Ea nu reprezintă un test pentru bolile cu transmitere sexuală.

«La ce vârstă trebuie să-ți faci analiza Pap și cum se face?»
«Cât durează o consultație medicală?»

De asemenea, doctorul va șterge vaginul cu două tampoane de vată. Cele două tampoane merg la alt laborator, unde se va face o analiză pentru depistarea BTS. Nu uita să-i spui doctorului dacă ai făcut sex digital, anal sau oral, ca să fie luate probe suplimentare.

După ce a scos speculul, doctorul își va pune o mănușă de latex și îți va introduce două degete în vagin, în timp ce cu mâna cealaltă îți va palpa abdomenul. Procedeul se numește examinare bimanuală, iar medicul verifică astfel dacă există anomalii ale uterului și ovarelor. Aceste examene nu sunt dureroase, dar nici prea plăcute. Durează însă doar unu–două minute și îți pot salva viața. Este posibil să ți se ceară și probe de urină și de sânge; dar, așa cum știi deja, o probă de urină nu e un bun indicator pentru BTS pentru că urina nu iese din vagin.

La aceeași consultație, doctorul ar trebui să verifice dacă n-a apărut vreun nodul la sân și să-ți explice din nou cum să-ți auto-

examinezi sânii, ceea ce fetele și femeile ar trebui să facă cel puțin o dată pe lună.

Nu-ți fie teamă sau jenă să pui întrebări, să ceri explicații, să-l rogi eventual pe doctor ca o prietenă sau partenerul tău să fie de față la consultație. Ai dreptul să alegi și ai dreptul să înțelegi de ce trebuie să ți se pună anumite întrebări și de ce trebuie urmate anumite proceduri. Medicilor le place de obicei să vadă că adolescenții au suficient interes și cunoștințe ca să pună întrebări.

Întreaga consultație nu ia mai mult de 15–30 de minute, dar poți cere întotdeauna să ți se acorde mai mult timp. Dacă ai multe întrebări, probabil că doctorul îți va face o nouă programare. Trebuie să dăm dovadă de maturitate sexuală în cabinetul medicului, chiar dacă se întâmplă ca doctorul însuși să nu dea! Cere să fii tratată așa cum trebuie – sunt în joc banii tăi și viața ta.

Partea a patra

CUM LE COMUNICĂM COPIILOR VALORILE NOASTRE

Valorile familiale

«Nu crezi că prin meseria ta te pui în locul părinților noștri? Ei trebuie să ne vorbească de dragoste și sex pentru că pe ei îi respectăm și în ei avem încredere.»
«De la ce vârstă trebuie să începem să ne culcăm cu cineva?»
«La ce vârstă e bine să începi să ai întâlniri cu băieți?»
«Copiii au voie să se uite la filme porno?»

Bucuria şi dificultatea de a vă creşte copiii vă vor ajuta să vă clarificaţi propriile valori familiale, uneori cu viteza fulgerului. În multe dintre întâlnirile noastre, unii părinţi ridică mâna şi mă întreabă: «Şi eu ce trebuie să spun?» Când îi întreb care sunt valorile lor, îmi răspund de obicei «Nu ştiu» sau «Ce se întâmplă dacă valorile mele sunt altele decât ale celorlalţi?» sau «Nu ştiu cum să le pun în cuvinte».

Unii părinţi mi-au mărturisit că erau perfect mulţumiţi cu valorile în spiritul cărora au fost ei înşişi crescuţi în anii '70, până când, în anii '80 sau '90, au avut şi ei copii şi dintr-odată acele valori din anii '70 au început să pară inadecvate. Schimbarea sau adaptarea valorilor mai vechi ni se pare uneori o formă de trădare a părinţilor sau a instituţiilor care ne-au purtat de grijă.

Ne-ar ajuta, poate, să ne punem nouă înşine anumite întrebări, cum ar fi: «Oare această valoare contribuie la dezvoltarea sănătoasă a copilului meu sau îl poate pune în situaţii neplăcute, chiar periculoase?» De pildă, ce părere aveţi despre emisiunile TV ori filmele care induc şi uneori încurajează direct ideea activităţii sexuale, ba chiar a graviditătii, la vârsta adolescentei?

Mulți părinți îmi mărturisesc: «Nu pot să sufăr să mă uit la asemenea filme împreună cu copiii, dar ce-aș putea să spun?» Dacă nu spuneți nimic sau schimbați pur și simplu postul sau le puneți mâna la ochi copiilor, nu faceți decât să creați confuzie în mintea lor. Unii copii îmi spun că anumite lucruri li se par în regulă «pentru că părinții mei nu zic niciodată nimic»; alții îmi mărturisesc că sunt complet derutați: «De ce părinții nu discută cu mine?»

Sfatul meu este să vă întrebați: «Ce mesaj vreau de fapt să transmit copiilor mei?» În timpul unei discuții cu părinții, o mamă a adus vorba de cazul nepoatei ei de 15 ani care era însărcinată. «Cum să-mi ajut copiii, care pur și simplu o adoră pe fata asta, să realizeze că a deveni mamă la 15 ani nu e o idee prea bună?» Am întrebat-o dacă ar vrea ca propriii ei copii să ajungă părinți la vârsta adolescenței. «Bineînțeles că nu!» «Atunci va trebui să le spuneți clar copiilor că nepoata dvs. nu e un model de urmat în această privință.» Oricât ar fi de drăguț un bebeluș, oricâtă distracție ar însemna baia copilului și toate celelalte, prețul pe care trebuie să-l plătești e prea mare: Cum rămâne cu școala? Unde va locui mama cu bebelușul? Unde e tatăl? Cine va avea grijă de copil?... Verișorii iubitori nu trebuie s-o condamne pe verișoara lor mai mare, trebuie doar să înțeleagă că a face sex și a avea copii la 15 ani nu e deloc o idee grozavă.

Am primit odată un telefon de la un părinte care mi-a spus: «Tocmai am descoperit că băiatul meu de 20 de ani obișnuiește să facă sex cu prietena lui chiar la noi în casă, în camera lui. Cum să fac să nu se mai întâmple una ca asta?» Prima mea întrebare a fost: «I-ați spus vreodată că printre principiile și valorile familiei voastre există și interdicția ca el să aibă activități sexuale în casa părintească?» «Nu, nu i-am spus asta niciodată și chiar el ne-a atras atenția că nu i-am spus.»

Domnul în cauză și soția lui aveau, bineînțeles, mai multe opțiuni. De pildă, să pună piciorul în prag *chiar atunci*: «Astea sunt regulile casei.» Din moment ce ei plătesc ratele la casă și umplu frigiderul, valorile și regulile lor au întâietate. Oricum, trebuiau să aibă o discuție serioasă cu băiatul lor și poate cu prietena lui. Care sunt valorile acestei familii și de ce sunt ele importante? Ce îi îngrijorează pe părinți? Ce opțiuni are băiatul în această situație?

Povești adevărate

Colega mea, Alice Bell, discuta cu elevii dintr-o clasă primară: «Sexul e numai pentru oamenii mari și există familii în care regula este că n-ai voie să faci sex înainte să te căsătorești. Voi, copiii, trebuie să știți exact care sunt regulile din casele voastre.»
Unul dintre copii (strigând): «N-am voie să mă urc pe canapea încălțat!»

Îi sfătuiesc pe toți părinții să înceapă să discute valorile familiei cu copiii lor încă de la vârsta preșcolară. De exemplu, dacă în familia dvs. se respectă principiul moral conform căruia «doi oameni pot face dragoste numai dacă sunt căsătoriți», va trebui să le spuneți copiilor acest lucru de 500 de ori, începând de la trei și până la 30 de ani!

Dacă nu îi înveți și îi încurajezi pe copii să creadă în ceva, vor ajunge să creadă în orice.

ÎNTÂLNIRILE

Părinții îmi spun că sunt de-a dreptul șocați de vârsta timpurie la care încep copiii lor să aibă întâlniri cu sexul opus. Copiii, pe de altă parte, mi se plâng că suferă presiuni din partea colegilor să înceapă mult mai devreme decât se simt pregătiți.

Părinții care vorbesc despre întâlnirile cu sexul opus când copiii sunt încă în clasele primare pot să-i ajute să facă față presiunii celorlalți copii. Chiar și glumele pot fi de folos: «La 25 de ani, când o să ai prima ta întâlnire, nu-i așa că n-ai să te superi

Care e vârsta la care se cuvine să înceapă să aibă întâlniri, potrivit sistemului dvs. de valori? Veți încuraja în prima etapă întâlnirile în grup, cu părinți care-i aduc și îi conduc acasă? Doriți să cunoașteți părinții băiatului înainte să-i dați voie fetei dvs. să iasă în oraș cu el? E cazul ca băiatul să vină la dvs. acasă pentru a lua fata în oraș? Doriți să se respecte anumite reguli, de tipul unde au și unde nu au voie să meargă, la ce oră trebuie să se întoarcă, cine plătește consumația?

Momentul cel mai potrivit să vă clarificați valorile și să vorbiți cu copilul despre ele este *înainte* ca aceste probleme să apară. De fapt, nu e niciodată prea devreme, iar filmele de la televizor vă oferă ocazii minunate de discuție.

E bine să vă gândiți la o regulă a casei care să interzică vizitele prietenilor în dormitor. Nici părinții, atunci când se duc în vizită, nu intră în dormitorul prietenilor – de ce ați permite atunci copiilor sau adolescenților dvs. acest lucru? Am cunoscut studente care mi-au relatat situații în care lucrurile au scăpat de sub control, astfel că au ajuns să fie agresate sau violate în propriul lor dormitor. Victimei i-a fost frică să strige după ajutor, de teamă ca părinții să nu facă o scenă și s-o pună într-o situație jenantă. Sigur că orice adolescentă va spune, atunci când are prieteni în vizită, că vrea să rămână singură cu ei și să nu fie deranjată de frații sau surorile mai mici. Însă părinții trebuie să pună piciorul în prag și să întrebe: «Să nu fii deranjată *de la ce*?»

TELEVIZORUL

Care sunt valorile familiei dvs. în privința televizorului? Stă deschis toată ziua? Sau se stabilesc anumite ore de vizionare? Există restricții cu privire la conținutul emisiunilor? Cine este stăpân pe telecomandă? Sunteți conștienți de propriile dvs. reacții și comportamente în timp ce vă uitați la televizor împreună cu copiii? Când vă uitați la un meci, îi înjurați pe arbitri? Vă

comentarii rasiste, sexiste sau homofobe despre cei care apar în emisiuni? Care sunt «personajele pozitive» cu care țineți și care sunt «personajele negative» pe care le detestați?

Copiii au adesea nevoie de ajutorul adulților pentru a discerne valorile morale, iar asta nu numai în comportamentul personajelor pe care le urmăresc la televizor, ci și al persoanelor alături de care urmăresc emisiunea. La fel cum înjurăturile și nervii la volan au un efect negativ asupra copiilor aflați în mașină, comportamentul adulților în fața televizorului îi poate influența pe copii chiar mai mult decât conținutul dubios al emisiunilor, filmelor sau reclamelor.

Iată două întrebări asupra cărora cred că ar fi bine să reflectați puțin: câtă violență e acceptabilă atunci când ne uităm în familie la televizor? Copiii mei înțeleg oare diferența între ficțiune și realitate? Nepotul meu Nicholas, de șapte ani, mi-a dovedit că e mai matur decât unii adulți, spunându-mi: «Lumea trebuie să înțeleagă că *Power Rangers* e o poveste și că nu trebuie să faci ca ei în viața adevărată». Cunosc o mulțime de adulți care ar trebui să reflecteze puțin la adevărul acestor vorbe atunci când urmăresc filme violente – ceea ce văd *nu* descrie viața adevărată! Cât privește scenele erotice de la televizor, trebuie să le explicați copiilor că actorii nu fac sex cu-adevărat, ci se prefac. De multe ori, sexismul, sexualitatea și violența sunt fie absolut evidente, fie subînțelese și se amestecă între ele, iar noi, părinții, tăcând, ne putem face vinovați de cauționarea lor. Dar oare așa dorim noi să fie tratate fiicele noastre? Așa dorim noi să se comporte fiii noștri când vor fi mari?

Nu stați în fața televizorului înfricoșați, dar fără să scoateți o vorbă; *discutați* cu copiii. Dacă nu știți ce să le spuneți, mărturisiți-le măcar sentimentul dvs. de disconfort, neliniștea pe care v-o produce mesajul scenelor pe care le vedeți. Care era mesajul pe care l-ați fi dorit?

După părerea mea, mamele și tații nu trebuie să fie întotdea-

lume există o multitudine de opinii diferite. Chiar dacă tatăl trăieşte doar pentru meciul de duminică, iar mama adoră filmele de după-amiază, să sperăm că, stând alături de părinţii lor în faţa televizorului, copiii vor căpăta atitudini respectuoase şi deprinderea de a privi cu un ochi critic ceea ce văd.

De asemenea, ar fi bine să apelaţi mai des la butonul de oprire a televizorului. În unele familii aparatul stă închis în zilele de şcoală şi în timpul zilei, în weekend. În alte familii, copiii n-au deloc voie să se uite la televizor; sau se raţionalizează acccesul la el, dându-se copiilor dreptul de a alege: se pot uita la ce vor ei după ce se întorc acasă de la şcoală, însă nu mai mult de o oră pe zi. Există multe reguli dintre care putem alege, însă probabil că regula cea mai rar folosită şi mai puţin înţeleasă este aceea a butonului «oprit».

PREZERVATIVE ȘI CONTRACEPTIVE

«Să-i cumpăr fiului meu prezervative?» «Să-i iau pilule fiicei mele şi să-i spun cum să facă, pentru orice eventualitate?»

Care sunt valorile familiei dvs.? Părinţii îmi spun că până la ... singurul lucru care contează este ca fiul sau fiica lor să fie ... Unii adolescenţi mi-au spus că apreciază ajutorul ... contracepţiei, alţii, în schimb, mi-au mărturisit o ... exagerată».

... cea mai bună mo... Respectul pentru va... abil, însă nu porniţi valorile dvs.

Care ... deschis to... ...ât de şocaţi au fost să Există restric... ...r avea valori absolut di... pân pe telecom... ...i biserică, iar tatăl băia... şi comportamente ... Părinţii fetei se aşteptau copiii? Când vă uita... ...existe nici un fel de rela-

ţii sexuale, în timp ce părinţii băiatului erau de părere că băieţii trebuie să aibă diverse experienţe. Iată că e foarte posibil să întâlneşti un adolescent duminică la biserică şi a doua zi la spitalul de boli venerice!

POVEȘTI ADEVĂRATE

Un tată mi-a povestit că în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, în orăşelul său natal din Scoţia fuseseră cantonaţi mulţi soldaţi americani şi toată lumea şuşotea despre «scrisori franţuzeşti» (prezervative). Când şi-a întrebat mama ce e o scrisoare franţuzească, ea a răspuns: «O scrisoare care vine din Franţa, prostănacule, ce-ai vrea să fie?»

PORNOGRAFIA

«Pe vremuri», adică până mai anul trecut, fraza pe care o auzeam cel mai des de la părinţi era: «Am găsit o revistă porno printre lucrurile băiatului meu.» Mai nou, nu mai aud atât de mult de reviste, ci de pornografie pe videocasete şi computer (fie pe CD-ROM-uri, fie pe Web) şi de copii care îşi spun unii altora ce-au văzut.

Care sunt valorile dvs. cu privire la pornografie?

Ar trebui să vorbiţi cu copiii despre exploatarea, violenţa, constrângerea, drogurile, alcoolul, bolile cu transmitere sexuală şi sinuciderile atât de frecvente în industria pornografică. Dar nu numai actorii sunt cei exploataţi, ci şi cei care privesc. Producătorii de pornografie folosesc machiaje, retuşuri, fotografii trucate, iar în zilele noastre efecte speciale pe computer – totul pentru a manipula privitorii. Trupurile nu sunt cele din viaţa reală, poziţiile pot fi trucate, zâmbetele şi buna dispoziţie sunt false, munca propriu-zisă a actorilor este un coşmar.

E foarte important ca părinţii să înţeleagă că persoanele care abuzează sexual de minori folosesc deseori pornografia pentru a-i convinge pe copii că actul sexual e ceva plăcut şi acceptabil. Dacă părinţii discută deschis despre pornografie, copiii nu se vor

lume există o multitudine de opinii diferite. Chiar dacă tatăl trăieşte doar pentru meciul de duminică, iar mama adoră filmele de după-amiază, să sperăm că, stând alături de părinţii lor în faţa televizorului, copiii vor căpăta atitudini respectuoase şi deprinderea de a privi cu un ochi critic ceea ce văd.

De asemenea, ar fi bine să apelaţi mai des la butonul de oprire a televizorului. În unele familii aparatul stă închis în zilele de şcoală şi în timpul zilei, în weekend. În alte familii, copiii n-au deloc voie să se uite la televizor; sau se raţionalizează acccesul la el, dându-se copiilor dreptul de a alege: se pot uita la ce vor ei după ce se întorc acasă de la şcoală, însă nu mai mult de o oră pe zi. Există multe reguli dintre care putem alege, însă probabil că regula cea mai rar folosită şi mai puţin înţeleasă este aceea a butonului «oprit».

PREZERVATIVE ŞI CONTRACEPTIVE

«Să-i cumpăr fiului meu prezervative?» «Să-i iau pilule fiicei mele şi să-i spun cum să facă, pentru orice eventualitate?»

Care sunt valorile familiei dvs.? Părinţii îmi spun că până la urmă singurul lucru care contează este ca fiul sau fiica lor să fie în siguranţă. Unii adolescenţi mi-au spus că apreciază ajutorul părinţilor în privinţa contracepţiei, alţii, în schimb, mi-au mărturisit că s-au simţit insultaţi de «grija exagerată».

Repet, discuţiile permanente cu copiii sunt cea mai bună modalitate de a impune valorile familiei dvs. Respectul pentru valorile altora este în sine un lucru admirabil, însă nu porniţi niciodată de la premisa că ele coincid cu valorile dvs.

Nişte părinţi mi-au povestit odată cât de şocaţi au fost să descopere că familia prietenului fetei lor avea valori absolut diferite, deşi frecventau cu toţii aceeaşi biserică, iar tatăl băiatului era unul dintre pastorii parohiei. Părinţii fetei se aşteptau ca între fata lor şi prietenul ei să nu existe nici un fel de relaţii sexuale, în timp ce părinţii băiatului erau de părere că băieţii trebuie să aibă diverse experienţe. Iată că e foarte posibil să întâlneşti un adolescent duminică la biserică şi a doua zi la spitalul de boli venerice!

POVEŞTI ADEVĂRATE

Un tată mi-a povestit că în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, în orăşelul său natal din Scoţia fuseseră cantonaţi mulţi soldaţi americani şi toată lumea şuşotea despre «scrisori franţuzeşti» (prezervative). Când şi-a întrebat mama ce e o scrisoare franţuzească, ea a răspuns: «O scrisoare care vine din Franţa, prostănacule, ce-ai vrea să fie?»

PORNOGRAFIA

«Pe vremuri», adică până mai anul trecut, fraza pe care o auzeam cel mai des de la părinţi era: «Am găsit o revistă porno printre lucrurile băiatului meu.» Mai nou, nu mai aud atât de mult de reviste, ci de pornografie pe videocasete şi computer (fie pe CD-ROM-uri, fie pe Web) şi de copii care îşi spun unii altora ce-au văzut.

Care sunt valorile dvs. cu privire la pornografie?

Ar trebui să vorbiţi cu copiii despre exploatarea, violenţa, constrângerea, drogurile, alcoolul, bolile cu transmitere sexuală şi sinuciderile atât de frecvente în industria pornografică. Dar nu numai actorii sunt cei exploataţi, ci şi cei care privesc. Producătorii de pornografie folosesc machiaje, retuşuri, fotografii trucate, iar în zilele noastre efecte speciale pe computer – totul pentru a manipula privitorii. Trupurile nu sunt cele din viaţa reală, poziţiile pot fi trucate, zâmbetele şi buna dispoziţie sunt false, munca propriu-zisă a actorilor este un coşmar.

E foarte important ca părinţii să înţeleagă că persoanele care abuzează sexual de minori folosesc deseori pornografia pentru a-i convinge pe copii că actul sexual e ceva plăcut şi acceptabil. Dacă părinţii discută deschis despre pornografie, copiii nu se vor

teme să le spună când cineva le-a arătat o casetă sau o revistă pornografică.

Părinții înțelepți, cred eu, realizează că pe Internet și în mass-media există tot felul de comportamente imorale, deviante și nesociale. Educația și discuțiile deschise sunt cea mai bună protecție pe care o putem oferi copiilor noștri. Nu ezitați niciodată să informați firma care vă furnizează servicii de Internet când vă simțiți lezați de site-urile pe care dvs. sau copilul dvs. le-ați descoperit. În fond, la fiecare clic al mouse-ului le oferiți bani. Dar înainte de orice, învățați-vă copilul și impuneți-vă dvs. înșivă să nu vizitați acele site-uri.

CARE E PROPRIA DVS. LIMITĂ?

Mi-ar plăcea să văd fiecare adult și fiecare copil trăind în comunități și în familii în care respectul față de sine și față de ceilalți este principiul de bază. Sigur că vor exista și momente când cineva va scăpa o înjurătură, va avea o reacție răutăcioasă sau se va purta într-un mod nechibzuit, lăsând vechile stereotipuri să iasă la suprafață. Dar nu uitați: copiii acceptă de obicei scuzele sincere cu mult mai multă bunăvoință decât adulții.

Cu toții ne luptăm cu vechile obișnuințe, opinii și clișee verbale devenite inacceptabile în societatea în care trăim. Părinții trebuie să se arate fermi, dar și capabili să ierte. Răzbunarea și pedepsele aspre nu sunt de nici un folos.

Încercați să stabiliți valori morale solide atât pentru dvs., cât și pentru copii. Cu toții vom fi câștigați dacă fiecare dintre noi insistăm ca fiul sau fiica noastră să se poarte respectuos chiar și în propria casă ori mașină. Mulți dintre adulții de astăzi n-au învățat că regulile de comportament în societate trebuie respectate și acasă. Au învățat să se poarte cuviincios și atent în casa vecinilor, la școală sau la clubul pe care-l frecventează, dar nu în spațiul lor privat. Tratați copiii cu respect și demnitate, și întreaga comunitate va fi în câștig.

Educația sexuală, familia și religia

«Toți oamenii fac sex?»
«Dacă ești religios și vrei să-ți schimbi sexul, este împotriva voinței lui Dumnezeu să ți-l schimbi?»
«Când se spune că Dumnezeu ne-a creat pe noi, oamenii, ce înseamnă asta? Pentru că eu sunt destul de sigur că bebelușii sunt făcuți de oameni.»
«Cine a inventat sexul?»
«E chiar atât de bine să faci sex?»

În activitatea mea didactică există nenumărate momente plăcute, dar și unele neplăcute. Cel mai neplăcut moment este când cineva îmi spune: «Sigur, sunteți o profesoară foarte bună, dar nu pot fi de acord cu dvs. pentru că eu sunt creștin.» Încerc să zâmbesc și spun: «Păi asta-i bine, pentru că și eu sunt creștină.» Merg la biserică în fiecare duminică și sunt un membru activ al Bisericii la nivel local și național. În ceea ce mă privește, nu cred că educația sexuală și credința în Dumnezeu sunt incompatibile. De fapt, cred chiar contrariul.

Un preot romano-catolic pentru care am mare respect le spune celor din parohia sa că dacă nu sprijină educația pentru sănătate sexuală înseamnă că sunt imaturi sexual. Și le mai spune: «Să nu cumva să dați vina pe Biserică sau pe faptul că sunteți creștini pentru încurcăturile în care intrați. Mai bine încercați să vă maturizați!» Amin.

POVEȘTI ADEVĂRATE

Mă aflam într-o școală de duminică și încercam să le explic unor copii cu vârste între șase și opt ani că sexul face parte din planul minunat al lui Dumnezeu ca oamenii să se înmulțească. Unul dintre copii a ridicat mâna și mi-a zis: «Așa e, părinții mei fac sex foarte des pentru că le place.»
Fratele lui mai mic, care era și el în clasă, l-a întrebat: «Când fac asta?»

«Păi când suntem plecați la bunici», i-a răspuns băiatul. «Aha, înțeleg! înseamnă că bunicul și bunica o fac când noi ne întoarcem acasă.»

Relația dintre sexualitate și spiritualitate nu-i preocupă numai pe creștini și nici nu ține exclusiv de epoca modernă. În toate marile tradiții religioase ale lumii există învățături legate de sexualitate, unele vechi de mii de ani. Multe dintre aceste texte preamăresc iubirea, căsătoria, fidelitatea sau monogamia, iar uneori celibatul.

Îmi place foarte mult o veche poveste indiană despre care se spune că face parte din *Mahabharata*. O tânără femeie, Damayanti, se îndrăgostise de un tânăr pe nume Nala pe care nu-l întâlnise niciodată, doar auzise despre el. Patru mari zei au încercat s-o facă să creadă că unul dintre ei este Nala, dar Damayanti l-a ales pe adevăratul Nala, recunoscându-l după sudoare, praf, ochii care clipeau, o ghirlandă ofilită și după umbră – lucruri pe care nici unul dintre zei nu le avea (Geoffrey Parrinder spune această poveste în excelenta sa carte *Sex in the World's Religions* – General Publishing, 1980). Îmi place atât de mult Damayanti pentru că ea și-a dat seama că nici dragostea, nici îndrăgostiții nu sunt perfecți. Cu toate astea, i-a fost fidelă lui Nala după ce s-au căsătorit, în ciuda multelor încercări și schimbări prin care au trecut.

Nici o religie nu spune că abuzul și depravarea sunt acceptabile. Toate susțin idealurile iubirii, respectului și datoriei, precum și ale considerației și grijii reciproce. Buddha l-a consolat o dată pe un rege a cărui soție născuse o fetiță spunându-i că acel copil poate fi o mai mare binecuvântare decât un băiat.

Tocmai am terminat un ciclu de cursuri la o școală din Vancouver unde 80% dintre elevi proveneau din familii de imigranți. La una dintre întâlniri au fost invitați și părinții copiilor, pentru care fuseseră aduși traducători. N-au venit decât foarte puțini părinți. Dar cei prezenți s-au arătat foarte entuziasmați și au insistat să fac ore cu copiii de toate vârstele, de la grădiniță la gimnaziu.

În toată săptămâna următoare, am ținut zilnic ore cu patru clase diferite, iar părinții au venit și ei să asiste. Mulți mi-au spus: «Mă bucur din toată inima că îmi înveți copiii asemenea lucruri. Nouă ne este greu să discutăm cu ei – în religia și în cultura noastră tradițională sexualitatea e un subiect tabu. Am învățat multe astăzi și vreau ca fiul meu să învețe și mai multe.» Acești părinți își dau seama că în lumea de astăzi există mai multe pericole decât altădată. O mamă originară din China a sintetizat, cred, foarte bine această idee: «Astfel de lecții nu numai că salvează viața copiilor noștri, dar o și îmbogățesc.»

Un tată cambodgian mi-a spus ce încântat este că-i învăț pe copii igiena și mai ales spălarea organelor genitale. Remarca lui, cum că noi, cei din America de Nord, am supralicitat prin educația antiabuz principiul intimității organelor genitale, astfel încât copiilor le e teamă să se și uite la ele, mi se pare corectă. În religia lui însă, orice om trebuie să manifeste respect pentru întregul său corp și să-și spele organele genitale după ce a fost la toaletă, nu doar să le șteargă fără să se uite măcar la ce face. S-a bucurat că îi încurajez pe copii să-și privească organele genitale când fac baie și să și le spele în mod regulat.

Educația sexuală completă este o provocare pentru noi toți și deseori ne e teamă s-o promovăm în comunitățile de imigranți din care facem parte. Dar n-ar trebui să ne fie teamă. Pe mulți îi aud spunând, fie că fac parte din a cincea generație de irlandezi catolici, din a șaptea generație de englezi protestanți sau din prima generație de emigranți africani: «Pe vremea mea, subiectul acesta era tabu.» Lor și altora cu temeri similare nu pot decât să le povestesc cât am mai râs cu o pereche – el grec de origine, ea portugheză – când mi-au povestit cum au descoperit că viziunea lor despre «acasă», în special cu privire la subiectul sexualității, devenise depășită. Când au auzit prima oară de educație sexuală în Canada, amândoi s-au gândit imediat: «Așa ceva n-ar

fi posibil niciodată în Grecia sau în Portugalia». Ca apoi, vizitându-și țările natale, să descopere că în școlile grecești și portugheze copiilor li se predau ore de educație sexuală, iar în cadrul Bisericii se discută despre sexualitate și spiritualitate.

SEXUALITATE ȘI SPIRITUALITATE

Doctorul David Schnarch a fost, până în 1996, profesor de psihiatrie și urologie la Universitatea din New Orleans. În prezent, este directorul Centrului pentru Sănătatea Cuplului și Familiei din Evergreen, Colorado. Doctorul Schnarch a scris o minunată carte despre spiritualitate și sexualitate, intitulată *Constructing the Sexual Crucible*. Am să rezum mai jos câteva dintre ideile expuse de David în cartea sa:

1. Dumnezeu este iubire, iar capacitatea intrinsecă a oamenilor de a iubi organizează existența umană. Iubirea este norma morală în funcție de care se evaluează actele sexuale. Sexualitatea devenită iubire se caracterizează prin câteva trăsături:

• Dăruire față de partener ca individ, nu ca simplă unealtă de satisfacție sexuală;

• Respectarea promisiunilor și înțelegerilor;

• Interesul reciproc față de diverse tipuri de jocuri sexuale;

• Neprejudicierea partenerului;

• Responsabilitate pentru acțiunile proprii și pentru bunăstarea partenerului. Grija față de «celălalt», fie că este vorba de partener, de familie sau de societate.

2. Potențialul sexual este parte a bunătății din noi. Dacă oamenii ar avea mai multă credință în ei înșiși și în spiritualitatea lor, sexualitatea și-ar schimba radical chipul pe care i-l știm.

3. Majoritatea oamenilor nu cred ceea ce își imaginează că cred.

4. Iubirea nu este pentru cei slabi. Când iubești, se întâmplă ceva minunat și înfricoșător: persoana iubită devine unică.

Am lucrat, ca profesoară de sănătate sexuală, cu aproape toate confesiunile protestante și catolice. Am lucrat cu multe grupuri iudaice, în școli evreiești și sinagogi. Am colaborat cu grupări religioase islamice, dar și cu oameni care, deși se feresc să participe la vreo formă de religie organizată, se consideră totuși ființe spirituale. Am lucrat și în comunități creștine care credeau că au fost invadate de sataniști. În acest ultim caz mi-a fost într-adevăr cel mai greu să lucrez. Dar cunoașterea înseamnă lumină, iar educația este drumul care ne scoate din întuneric. Sună ca într-o predică, dar funcționează.

Nu cred că există cineva care să nu-și dorească relații sexuale sănătoase. Încă mai mult, vrem sănătate și maturitate sexuală pentru copiii și tinerii noștri. Chiar dacă folosim cuvinte diferite ori cărți sfinte diferite, scopul nostru este același.

În comunitatea dvs. religioasă se vorbește vreodată despre sănătatea sexuală? Există programe menite a-i ajuta pe părinți, copii, adolescenți sau bătrâni să discute despre sexualitate și spiritualitate? Încearcă grupul religios din care faceți parte să abordeze probleme cu impact asupra întregii comunități, cum ar fi noile metode de reproducere, orientarea sexuală, divorțul, SIDA sau educația sexuală în școli?

Dacă vă considerați credincioși, discutați cu copiii dvs. despre credință și sexualitate? *Cât de des* discutați? Reușiți să fiți un model pentru copii, urmând chiar dvs. învățăturile religioase despre care le vorbiți?

Când le vorbesc elevilor din școlile publice, aproape întotdeauna vine clipa cea minunată în care unul dintre copii spune: «Religia noastră ne învață că...» De obicei, o astfel de remarcă înțeleaptă și sănătoasă îi face invidioși pe copiii care provin din familii atee: «Tu ai noroc. Alor mei nu le pasă (de mine), nu mă îndrumă. La noi în casă nu sunt nici un fel de reguli.» Mesajul subînțeles este «Eu nu știu cine sunt și ce trebuie să fac.» Acești copii trăiesc într-un vid spiritual sau în haos. Poate că nu aud de la părinții lor nimic cu adevărat rău, nimic care să-i

perverteasc㠍, dar nici nu aud ceva pozitiv. Nu le spune nimeni că sexualitatea merită celebrată, că e frumoasă, ba chiar că e plină de grație. Nu află că trebuie să-ți asumi drepturi și responsabilități, că trebuie să faci alegeri. Nu știu că nu suntem niște simple creaturi biologice subjugate impulsurilor hormonale. (E drept că mulți adulți cred ei înșiși acest lucru.)

Există o sete spirituală în lumea noastră și trebuie să ne străduim fiecare să redăm sexualității dimensiunea ei spirituală. Și ar fi minunat dacă i-am ajuta și pe ceilalți membri ai comunității noastre religioase să se implice în această lucrare.

CONCLUZIE: CELEBRAREA DIVERSITĂȚII

Unii copii se nasc cu o fire foarte închisă. Par dornici să le vorbești, însă foarte rar scoți ceva de la ei. Multe mame mi-au spus că erau convinse că au o relație excelentă, deschisă cu fiica lor, că ar putea să discute orice cu ea. Dar într-o bună zi, mama descoperă că fiicei îi venise de mult menstruația și ea nu suflase o vorbă. Mama e pur și simplu distrusă: «Cum e posibil să nu-mi spui nimic?» Fiica e sincer nedumerită: «De ce *trebuia* să-ți spun? Doar mi-ai explicat de atâtea ori și știu tot ce trebuie. *Și în plus, este ceva intim!*»

Alți copii se nasc excesiv de pudici. Nu știu de ce e așa, dar acești copii nu întreabă niciodată nimic cu privire la sexualitate. Îți pot pune mii de întrebări despre dinozauri și rachete, dar nici măcar una despre știința corpului. Acestor copii ești obligat să le vorbești permanent, fără să ratezi nici cea mai mică «ocazie didactică», ignorându-le tăcerea sau expresia chinuită. Spuneți tot ce trebuie spus și nu vă dați niciodată bătuți. Când vor avea 30 de ani, vă vor mulțumi și vă vor binecuvânta pentru ce ați făcut. Trebuie să aveți răbdare, dar vă promit că în cele din urmă mulțumirile vor veni.

Mai sunt apoi acei copii, din fericire tot mai mulți în ultima vreme, cu mintea și inimile larg deschise. Nu se mai opresc ei din vorbit. Pun întrebări tot timpul și sunt fascinați de aproape orice, inclusiv de știința corpului omenesc. Sunt genul de copii care lipesc pe ușa frigiderului lista cu schimbările care intervin

la pubertate şi le bifează pe măsură ce apar. Mulţumesc lui Dumnezeu că există! Ne trag pe toţi după ei spre o maturizare sexuală mai rapidă şi creează acea atmosferă care le permite şi celorlalţi să pună întrebări şi să fie curioşi.

Fiecare copil trebuie ajutat să înveţe într-altfel. Unii adoră să vorbească, alţii preferă cărţile, alţii sunt foarte mulţumiţi dacă le dai casete video, iar alţii au nevoie de toate acestea la un loc.

Fiecare copil este unic în felul său – un dar pentru comunitate. Şi, aşa cum spune un proverb african, «Este nevoie de un sat întreg pentru a creşte un copil».